REİKİ-FİRE

İÇİNDEKİLER

Önsöz 3
Giriş 4
Hayatım Hakkında 4
Sunuş 7
Reiki Tarihi 10
Batılı Reiki Hareketi 12
Japon Reiki Hareketi 13
Dr.Usui'nin Anıtındaki Yazıt 16
Benim Reiki Maceram 19
Beş Reiki Prensibi 20
Reiki Dereceleri 23
Birinci Derece 24
İkinci Derece 26
Egzersizler: 28
Üçüncü Derece (3 a) 29
Dördüncü Derece (3 b) 29
Reiki Seansları 30

Faydalar 32
Reiki El Pozisyonları ve Bunların İşlevleri 33
Temel Baş Pozisyonları 33
Ana Ön beden Pozisyonları 33
Ana Arka Beden Pozisyonları 33
Ekstra Pozisyonlar 34
Çakra Pozisyonları 34
Reiki Hikayeleri 35
KALP 38
Varlık ve Gelişim 38
Sevgi 38
Bütünlük 39
Gayri ciddilik 39
Meditasyon 40
Mutluluk 40
BEDEN 42
1)Progresif rahatlama 42
2)Otojenik eğitim: 42
Egzersizler: 42
Hastalık nedir? 44
Tedavide denge 45
Dokunmanın sihri 46
Bastırılmış duygular 47
Öneriler 47
ZİHİN 48
Onaylamalar ve Kendinizi Nasıl Yaratacağınız 48
Kullanım ve Kötüye Kullanım 50
Reiki ve Para 51
Arzular ve Pozitif Düşünme 51
Reiki ve Kanal Olma 53
Koma ve Ölüm 53
1)Mental tedavi: 54
2.Fiziksel Tedavi: 54
Dürüstlük 54
Ego 55
Bağımsızlık 55
Çakralar ve fonksiyonları 56
Çakra Bölümü 57
Birinci Çakra 57
İkinci Çakra 57
Üçüncü Çakra 57
Dördüncü Çakra 58
Beşinci Çakra 58
Altıncı Çakra 58
Yedinci Çakra 58
Ruhani Kalp 59
Farkındalığın Yedi Seviyesi 59
Farkındalığın Yedi Seviyesi 59
Kollektif Bilinç Ve Bilinçaltı 60
İnisiyasyonlar 62

Semboller ve Onların Gizemli Geçmişi 62
Enerji Olgusu 63
Yüksek Benlik 63
Diğer Elle Tedavi Grupları 64
Kurama Dağı 65
ÖĞRENME VE ÖĞRETME 68
Öğretmen ve ya Üstad 68
Öğrenme Ve Öğretme 68
Reiki'yi Nerede Öğrenmeli ? 69

Önsöz

Bazen bir kitaba acilen ihtiyaç duyulur ve olaylar doğru zamanda doğru insanları uygun bir yolla bir araya getirir. Bu çalışmada da böyle bir şey oldu.
Reiki'nin içine girdiğimden beri, bu tedavi sanatının nasıl filizlendiği bende hep merak uyandırmıştır. Ancak, bütün çabalarıma rağmen sadece kaynaklar üzerine dolaylı araştırmalar bulmam, okumam, karşılaştırma yapmam ve gezginleri sorguya çekmem mümkün olmuştu, yine de, pek çoğu bir sır olarak ve doğrulanmamış spekülasyonların ülkesinde kaldı. Tam yenilgiyi kabul etmeye ve kendimi belki on yıl içinde Japonya'ya daha uzun bir seyahat planlama fikriyle avutmaya hazırken, gizemli bir magazin tarafından düzenlenen, Reiki üzerine bir podyum tartışması için Berlin'e davet edildim. Organizatörle hazırlık tartışmalarım sırasında , organizatör bana Japonya'da yaşayan ve büyük bir özenle Doğal Tedavinin Usui sisteminin tarihini araştıran bir Alman Reiki üstadından bahsetti. Ondan adres rica ettim ve sonra sadece telefon numarasını istedim. Uzun bir konuşma sonucunda, bugüne kadar bana bir yabancı olan bu kişiye büyük bir yakınlık duydum. Birbirimizi yıllardır tanıyormuşuz hissine kapıldım. Zaman çok çabuk geçti çünkü araştırmalar hakkında pek çok büyüleyici şey vardı. Hatta içinde bunları tartıştığı bir kitap bile yazmıştı ama bunun için Japonya'da bir yayıncı bulamamıştı. Kendi kendime "pekala, belki Japonya'da değil ama Almanya'da bu tip projelere çok destek olan Windpfred Yayın Şirketi var" diye düşündüm. İletişim kısa sürede kuruldu ve bugün bana bu kitaba önsöz yazma imkanı verildi. Bence, bu kitap yıllarca Reiki üzerine yazılan kitapların en iyisi. Frank Arjava Petter heyecanlı, duygulu ve çekici bir şekilde nasıl yazacağını biliyor. Reiki'ye bağlılığı ve ruhsal patikadaki yüksek deneyimleri her sayfasında hissedilebilir. Eğer Doğal Tedavinin Usui Sistemi'nin kökeninin tarihi hakkında öncü bilgileri ilan etmeseydi, yine de bu konu üzerine yazılan kitapların en iyisi olacaktı.
Bir yılın yarısına yakın süre boyunca, kitap İngilizce'den Almanca'ya çevrildi ve bu süre boyunca Frank Arjava Petter kitabı tamamlayan yeni ve önemli araştırma sonuçlarıyla geldi. Çoğu için tamamiyle alışılmadık olarak ortaya çıkan Dr.Usui modeli beni büyüledi. O artık mükemmel olarak görünen süper insan figürü değildi ve onu eskiden olduğundan yani onun hakkında ancak oldukça kalıplaştırılmış ve ağız yoluyla aktarılan öykülerden bilgi edinebildiğim zamandan, daha hoş buluyorum.
Dr. Usui elbette deneyimlerinin bir sonucu olarak üzüntü ve yenilgiye aşinaydı. O, ayrıca hayattan da bir şeyler öğrendi ve bundan,doğal tedavinin Usui Sistemi

olarak adlandırılan harika ve güzel bir şeyin yetişmesini sağladı. Çok seyahat etmiş, çok okumuş ve insanın mutluluğu ve ruhsallığı ile ilgili her şeyle çok ilgilenmiş biri olarak Reiki Sistemi'ni geliştirdi ve onu Japonya'daki binlerce insana aktardı. Ölümünden yıllar sonra tedavinin bu ince sanatı Batı'ya ulaştı.
Ne yazık ki onun hikayesi ve çok yönlülüğü ile ilgili önemli bilgiler bugün mevcut değil. Şimdi bir batılı, araştırmadan duramayan ve Dr. Usui'nin mirasını tamamlamak için önemli bilgilerini bağışlayan bir insan, halkayı tamamlıyor.
Şu ana kadar "gerçek Reiki"nin doğası üzerine olan ve genellikle inançlar ve önyargılar üzerinde temellendirilen tartışmaların büyük bir bölümü sona ermiş oluyor. Geleneksel Reiki, Dr. Usui'nin onu kullandığı şekliyle öyle büyük becerikliliğe ve manevi içeriğe sahip ki bireysel ifadelerin büyük bölümünün anavatanı olabilir ve Reiki'nin gerçek özü, şu anda şimdiye kadar olduğundan, daha anlaşılır bir hale gelmiş oluyor.
Umuyorum ki, Frank Arjava Petter'in bu kitabını, aynı heyecan ve bilgi seviyesinde olan kendi kaleminden diğer kitapları takip eder. Yazdıkları ile kalbini ve zihnini çok iyi bir şekilde birleştirebilen, çok fazla yazar yok.
Bu kitap, umarım amacına ulaşır; dünyanın her yerinden pek çok ilgili okuyucu Reiki'ye uzanan yollarında bu kitaptan ilham alır.

Walter Lübeck
Reiki Üstadı ve
"The Complete Reiki Handbook"un yazarı

Giriş

Hayatım, kardeşimi Hindistan'da karanlık bir guru'nun esiri olduğu anlaşılan şeyden kurtarmaya karar verdiğim zamana, 1979'un Mart'ındaki o güne kadar anlamsızdı. Osho Rajneesh ile Poona'da ilk kez karşılaşmam hayatımın dönüm noktası oldu. Kardeşimi "kurtarma" yerine kendim kurtarıldım! Onun öğrencisi olarak kabul edildiğimden itibaren her dakika çok büyük bir macera oldu ve Reiki ile ilgili bu kitabı yazmak da çok onur vericiydi. Bu bana kendi derinliklerimi araştırma ve daha fazla açıklık kazanma şansı verdi. Umarım okuyucular Reiki'ye aşina olsalar da olmasalar da ilham alırlar. Düşüncelerim için herhangi bir orjinallik iddia etmediğimi eklemek istiyorum. Çünkü bütün düşünceler aslında insanlığın kollektif hazinesidir. Pek çok anlayış kazandım. Manevi üstadım Osho'nun ve diğerlerinin rehberliğine teşekkür ediyorum, hepsini listelemem ve teşekkür etmem olanaksız.

Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim.

Hayatım Hakkında

24 Ağustos, 1960'ta Almanya'da Dusseldorf'ta, Rosemarie ve Hans-Georg Petter'in ikinci oğulları olarak dünyaya geldim. İkibüyükannem de eski Alman aristokratlar soyundandı. Babamın annesi olan Charlotte Von Bismarck tarafından Alman devlet adamı ve bakan Otto Von Bismarck'la akrabayım. Anne tarafından

ünlü bilim adamı ve yazar Von Raesfeld'in ikinci kuşaktan torunuyum. Hatırlayabildiğim kadarıyla asalet ve onun zerafet ve yardımseverliği ile yetiştirildim. İlk kez dört veya beş yaşındayken meditasyonla tanıştım. Anneannemin bir arkadaşı, Alman gizemci Rudolf Steiner'in bir öğrencisi, birden bana ve erkek kardeşime: "lütfen beni rahatsız etmeyin, bir süreliğine aptal gibi görüneceğim, dolayısı ile sadece kendi işinizle ilgilenin" dedi. Sonra gözlerini kapadı ve meditasyon yapmaya başladı. Bu benim hazın asaleti yerine, kalbin asaleti ile tanışmamdı. Bu deneyim üzerimde güçlü bir etki bıraktı. Neşe dolu çocukluğum boyunca buna çok değer verdim.

Yaklaşık on yıl sonra meditasyonla ikinci kez karşılaştım. Liseye girerken okula girişin stresinden kaynaklanan 24 saatlik bir kronik mide ağrısı yaşadım. Doktorlar ve hastaneler bir tedavi bulamadılar. Nihayet, aile doktorumuz öldükten sonra annem Polonya, Wroclaw'da bir çocukken ona bakan doktorla aynı isimdeki bir doktoru telefon rehberinden buldu. Daha sonra, bu doktorun annemin çocukluk doktorunun oğlu olduğu anlaşıldı ve aynı zamanda Alman Zen Öğretmeni Karlfried Von Dürkheim'in öğrencisiydi. Birkaç muayeneden sonra meditasyon öğrenmemi tavsiye etti. Gençliğimden dolayı, otojenik eğitim diye adlandırılan fiziksel bir metotla başlamamın en iyisi olacağını düşündü. Kabul ettim ve kısa zaman sonra, bir Düsseldorf psikiyatristinden, adını ne yazık ki unuttum, ders alıyordum.

Bir yıl kadar sonra, bay S.Dutta Roy, bir arkadaşın babası ve oldukça fazla manyetik enerjiye sahip biri gözetiminde Raja Yoga öğrenmeye başladım.

Bu zaman zarfında, okulu bitirdikten sonra, gizlice eşyalarımı toplayıp Japonya'ya gitmeye ve orada bir Zen keşişi olup ondan sonra da mutlu bir hayat sürmeye karar verdim. Büyük bir sürprizle karşılaşmak üzereydim.

18 yaşında Hindistan, Poona'ya, karanlık bir guru'nun avı konumuna düşen kardeşimi kurtarmaya gittim.

Yoga egzersizlerime bağlı olarak sertlik ve saflığıma tamamen inanıyordum ve onu benimle Almanya'ya dönmeye ikna edeceğimden emindim.

Ailem Hindistan seyahatimin masraflarını karşılamaya hazırdı; dolayısıyla ben de gittim. Frankfurt'tan Bombay'a uçuşumda Bhaktapur'dan zengin bir Nepal'li işadamının yanına oturmuştum. Beni planlarımı değiştirmeye ve onunla seyahat eden kızıyla evlenmem için Nepal'a gelmeye davet etti. Kızı güzeldi doğrusu, ama ilgilenmem gereken bir görevim vardı. Adama teşekkür ettim ve Poona'ya gittim. Şu anda Osho Ulusal Topluluğu olarak bilinen Rajneesh grubunun "Geçitsiz Geçit"inden geçmem üzerine hayatımın şokunu yaşadım: Kendimi en az benim olduğuma inandığım kadar "saf ve sert" 5.000 ruhani arayışçının arasında buldum. Kısa süre sonra üstadımın rehberliği altında kendimizle ilgili yaptığımız işin bin kat arttığını anladım ve kısa sürede Osho'nun öğrencilerinden biri oldum. Hayatım birden baş aşağı oldu. Yoldan çıkmış kardeşimi Avrupa'ya götürmek yerine, ailemin evine tek başıma döndüm, sahip olduğum her her şeyi sattım ve kısa süre sonra "daima" kalmak için Hindistan'a geri dönmüştüm. Birkaç ay boyunca çeşitli terapiler ve meditasyon gruplarına katılmamın ardından, grupta üstadın yiyeceklerini yetiştirerek çalışmaya başladım.

İki yıl kadar sonra, Osho'nun topluluğu ABD'ye hareket etti ve 1983'te ben de takip ettim. Tekrar bir çiftçi olarak üç yılın çoğunu Oregon'daki Rajneeshpuram'da geçirdim. Topluluk dağıldığında, tekrar Avrupa'ya döndüm ve 1988'deki Poona'yı ziyaretimde karım Chetna M.Kobayashi'yle karşılaşana dek pek çok işte çalıştım. Üstadın bahçesinde 6 ay çalışıp onun evinin güvenliğini sağlamakta yardım ettikten sonra, üç yıllık bir dünya turuna çıktık. Turun ilk ayağı, Tayland,

Singapur, Endonezya, Nepal, Hindistan ve sonra Almanya ile Avusturya'dan oluşuyordu. Ertesi yıl bizi Japonya'ya götürdü. Önceleri istediğim gibi bir Zen keşişi olmak yerine, bir İngilizce öğretmeni oldum. Ancak, Sapporo'da birkaç aydan sonra tekrar toparlandık ve durumun daha iyi göründüğü Amerika'ya gittik. Aslında değildi: Bu dönem, Körfez Savaşı'yla sonuçlanan sıkıntılı bir dönemdi, dolayısıyla bir kez daha yola çıktık, önce Avrupa'ya ve sonra tekrar Hindistan'a.
Hindistan'da bir ara, Japonya'ya geri dönmeye ve bir dil okulu açmaya karar verdik. 1991'in Ağustos'unda 200$'la Sapporo'ya vardık, ne bir işimiz ne de bağlantılarımız vardı. İki hafta sonra kiralayacak bir ev bulduk ve Chetna'nın ailesinden depozitolar ve benzeri harcamalar için borç aldık. Kısa süre sonra, bana pek çok iş teklif edilmişti ama hepsini reddetmiştim.
Ertesi kış, kendi işimizi hazırlamaya başladık ve hesabımız bile olmayan bir bankaya kredi istemeye gittik. Bütün olanaksızlıklara rağmen, banka istediğimizi kabul etti. Bugün hızla büyüyen okulumuza başladık. 1992 yılının kışında, kendi kişisel gelişimim için Berlin'e Reiki öğrenmeye gittim. Zaten epey zamandır Reiki'yle ilgileniyordum ama bir şekilde her zaman inisiye edilme şansını kaçırıyordum.
Japonya'da Reiki öğretmeyi planlamıyordum, ama Avrupa'dan dönüşümden yaklaşık beş ay sonra, hayatım birden değişti. Nisan 1993'te öğretmenlik derecesi de dahil olmak üzere bütün Reiki derecelerini öğretmeye başladık. O sırada sadece ilk iki derece halka açıktı.Japonya'nın her tarafından Birinci veya İkinci dereceyi önceden almış olan pek çok kişi Sapporo'ya doldu. O günden beri, yoğun bir şekilde öğretmeye devam ediyoruz.

Sunuş

Tarih boyunca pek çok kez, insanoğlu zorluk zamanlarında maneviyata dönmüştür. Şimdi, bu güzel oyun sahasını tamamen yok etmenin sınırındayken, pek çok insan rehberlik için yüksek vasıtalara yöneliyor ve bazıları içe dönüyor. Farkındalığın okunu kendi merkezinize çevirmenin pek çok yolu var ve Reiki sadece onlardan biri. Bu, kullanmaya uyum sağlayan ve hiçbir vasıtaya ihtiyaç duymayan, mükemmel bir kendinize-yardım- sistemi. İçsel dünyaya yeni olmanız, sıkı bir entelektüel olmanız, beden yönelimli bir Yoga öğrencisi olmanız, bir ev kadını veya bir sofu olmanız fark etmiyor. Uzun zamandır unutulmuş ama her yerde var olan hayat enerjisiyle tekrar iletişime geçiriyor ve bize kendimizi tekrar nasıl sevebileceğimizi öğretiyor. Doğa ve insan arasındaki insan ürünü uçuruma köprü oluyor, dolayısıyla hepimiz tekrar uyum içinde yaşayabiliriz. Bazıları için, Reiki bedensel uğraşıların değişik formlarından biri; bazıları için alternatif bir Yeni Çağ tedavi sanatı ve bazıları içinde bir meditasyon tekniğidir. Bu pratisyenin bakış açısına bağlı.

Reiki üzerine bir kitap yazmak, evrensel bir şakadır, gölgenizi kovalamak gibi. Nerede ve ne olursak olalım o oradadır. Ona bakmak için başımızı çevirdiğimizde, entellektüel yargılayışımızdan sakınmaya çalışır. Bütün dünya da iyileştiriciler hayat enerjisi ile çalışır, bu çok kalabalık bir aile gibidir. Enerji çeşitlerinin her biri kendi “bireyselliğine”, kendi özelliklerine sahiptir ama hepsi aynı maddeden yapılmıştır. Bu, Hindistan’da prana, Avrupa’da elan vital, Çin’de chi, W.Reich tarafından orgone, ve Japonya’da ki olarak adlandırılmıştır.(Sadece isimlerinden bir kaçı.)

Reiki duygulu veya duygusuz her şeye yayılmış bir enerjidir, aynı zamanda sürekli olarak değişkendir. Reiki’nin gözüyle, her şey canlı ve bu yüzden de saygıdeğerdir: bahçenizdeki taşlardan sevgilinizin eline kadar.

Hint, Tibet ve Çin felsefelerine ve şimdiki modern bilime göre enerjiden oluşmuş inanılmayacak derecede canlı bir evrenle çevriliyiz. Bilim adamları, "katı" olarak düşünülen şeyin aslında hızla hareket eden enerji parçacıkları olduğunu son zamanlarda gösterdiler. Katılık, bizim bakış açımızın sınırlılığının neden olduğu bir illüzyondur. Her şey enerjidir ve böylece, canlı ve enerjiye duyarlıdır.

Günde 24 saat boyunca bu canlandırıcı, hayat verici enerji havuzunun içinde akmamıza rağmen, onun varlığını unuttuk ve artık onun fiziksel ve psikolojik sağlığımız üzerindeki pozitif etkilerini kavrayamıyoruz. Belki Reiki'yi onun ne olmadığını söyleyerek tanımlamak daha kolay: O ne sizin ne de benim değil, ne yaşlı ne de genç ve ne iyi ne de kötü. O evrensel evrimdir. Reiki'ye inisiyasyon sizi büyük bir iyileştirici, zengin bir iş adamı veya aydınlık bir varlığa dönüştürmez. Sadece içinizdeki en iyiyi ortaya çıkarır, yeteneklerinizi yoğunlaştırır ve size hayatınızın hangi bölümlerinin tamamlanmadığını gösterir.

Reiki ayrıca, meşgul hayatlarımızda önemli bir yeri olan rahatlamaya giden yolu gösterir. Onsuz , akan varoluşumuzun her anının ne kadar değerli olduğunu unuturuz.

Teknik olarak, Reiki Çin Qigong ailesinin bir parçası olan pek çok metottan biridir ve bu metotlar kendimizi evrensel enerjiyle aktive etmek, uyum içine sokmak ve birleştirmek için kullanılır. Kökenleri eski Budizm/Şintoizm'dendir ama ana akımlardan temel bir noktayla ayrılır: Enerji öğrenciye inisiyasyon aracılığı ile transfer ediliyor veya öğrenci için inisiyasyonla ulaşılabilir kılınıyor, yıllarca süren çalışmalarla değil. Bunu tembel adamın Qigong'u diye adlandırabilirsiniz.

Bir veya iki gün içinde herhangi biri bir Reiki kanalı haline gelebilir. Yetenek ve özel hazırlıklara veya derecelere gerek yoktur. Bu bizim doğuştan gelen bir hakkımız. Bir kez Reiki inisiye edilince, kullanmasa bile kişi ömrü boyunca bir Reiki kanalı olarak kalır.

Tabii ki, günlük egzersizler evrensel yaşam enerjisi için açık bir kanal olmamıza yardım eder. Bununla ilgili bir din veya felsefe yoktur, bu saf enerjidir! Reiki tedavisi hastalık veya rahatsızlık durumu da dahil her durumda güvenlidir ama profesyonel tıbbi tedavinin yerine geçemez. Reiki, alternatif tedavi ve rahatlama metotlarıyla olduğu gibi, modern tıpla beraber de kullanılabilir şimdi modern ve alternatif tedavi yöntemlerinin birbirileriyle yarışmak yerine el ele çalışmasının zamanıdır.

Reiki sistemi üç veya bazı durumlarda dört derece içerir. Bir birey bütün sistemi tamamlamak zorunda değildir. Aslında, dünyadaki pek çok insan sadece birinciyi veya ilk iki dereceyi öğrenmiştir. Ancak, derecelerin sırası izlenmelidir. Her derece kendi içinde bir bütündür. "Dereceler" bölümünde bu konu üzerinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Reiki'yi bütünlüğü içinde anlamak sonu gelmeyen bir uğraştır. Bir veya iki kitap okumak ve bilgi toplamak yeterli olmayacaktır. Reiki tam anlamıyla tanımlanamaz. Yaşadığınız sürece, ancak siz süregelen kişisel gelişimi deneyimleyeceksiniz. Yapılacak en iyi şey kendinizi akışa bırakmak ve sizin üzerinize en iyi dileklerini yağdıracak olan hayata güvenmek olacaktır. Gerisi her bireyin kişisel gizemidir.

Enerji ve metafizik hakkında konuşurken, açıklanamayanı bilimsel olarak açıklamaktan kaçındım. Bilimsel açıklamalara yeltenmek, zihnimizin küçücük bir parçasının hayatlarımızda tek kural koyucu olarak üstünlüğünü korumak amacıyla oynadığı oyunlardan biridir. Varoluş daima bir gizemdir ve böyle kalacaktır ve bu terimlerle kabul edilmelidir.

Bu açıdan, size hayatın vereceği en iyi şeyleri (bu size neyi ifade ediyorsa onu) vermesini diliyorum. Umarım bu kitaptan hoşlanır ve ondan ilham alırsınız.

Reiki Tarihi

Genel olarak , Çin “Qigong”un Dünya çapında yaygın 5 farklı akımı vardır. Hepsi ya Taoizm, Budizm ya da Konfüçyunizm kökenlidir ve aktif, aktif/pasif, pasif olarak sınıflara ayrılırlar. Çin terminolojisinde bunlar “Yin” “Yin/Yang”, “Yang” şeklinde yer alır. “Yin” pasif olan çevremizdekilerin ve kendimizin dişi özelliklerini (ay gibi) temsil eder. “Yin” için olan Çin karakteri gölge tarafını temsil ederken, “Yang” için olan ışık tarafını temsil eder. Yang aktif olan, çevremizdekilerin ve kendimizin erkil özelliklerini (güneş gibi) temsil eder.

Batıda ve Doğuda en yaygın Qigong akımı, çeşitli savaşçılık sanatlarını bünyesinde barındırır. Bu sanatlar vücudu ve zihni fiziksel ve manevi saldırılara karşı dirençli hale getirmek, güçlendirmek amacıyla kullanılan fiziksel egzersizler içerir. Bu egzersizler, ayrıca, hayatlarının en iyi zamanlarını meditasyona harcayan ve vücutlarına yeterli ilgiyi göstermeyen keşişlere de hizmet eder.

İkinci kategoriyi, sıkı tıbbi Qigong egzersizleri oluşturur.Bunlar Çin’de çok yaygındır ve son zamanlarda Japonya’da da popüler olmaya başlamıştır.Bu egzersizler hastalıkla savaşmayı, pratisyeni karınaltı bölgesinde hayat enerjisi depolayarak fazlasıyla sağlıklı yapmayı amaçlar. Tıpkı savaşçılık sanatlarında olduğu gibi, tıbbi Qigong egzersizleri de“Yang” akımlarına aittir.

Konfüçyunizm Kökenli Qigong “Yin” akımına aittir ve asıl olarak zihni ferahlatmayı onu manevi bilgelik için kabul edilebilir hale getirmeyi amaçlar.

Taoist Qigong egzersizleri hem aktif hem de pasiftir. Bir dizi nefes alıp verme egzersizleri, içsel mesajları, imajine ve fiziksel egzersizleri içerir ve bunlarla pratisyene vücut, zihin ve ruhun mükemmel dengesinin tekrar sağlanmasında yardım etmeyi amaçlar.

Budist Qigong egzersizleri “Yin” akımına aittir. Çünkü asıl odak noktası içsel uyanışın açılışıdır. Fiziksel dengeleme hoş bir yan üründür ancak asıl amaç değildir. Bazı Tibet Budist Qigong teknikleri pratisyenlere yalnız imajinasyonla egzersiz yapmada yardım eder. Hareket etmelerine bile gerek yoktur.

Taoist ve Budist Qigong egzersizlerinin her ikisi de vücudu güçlendirmeyi amaçlar. Bu şekilde pratisyene, ruhsal aydınlanmasının devamlılığında fiziksel olarak yardım eder. Bu da çok güçlü bir deneyim olabilir. Hint azizi Ramana Maharshi bu aydınlanmayı bir filin küçük bir bambu kulübeye girmeye çalışmasıyla karşılaştırmıştır.

Reiki, Qigong’un Budist ürünlerinden biridir ve biraz da Şintoist etki altında kalmıştır. 19 yy.’ın sonlarına doğru Kyoto’lu Mikaomi Usui tarafından yeniden keşfedilmiştir.”Rei-ki” ye bu Japonca ismi veren de odur. Japoncada “kutsal, ruh, gizem, armağan, doğa ruhu, görünmeyen ruh” anlamına gelir. Genellikle Reiki “ evrensel yaşam enerjisi” olarak çevrilir.

Bay Usui kelimenin geleneksel anlamıyla bir doktor olmasa da, ben ona doktor diyeceğim; çünkü o kendi hayatını insanların zihnini ve vücudunu iyileştirmeye adadı. Eskiden Japonya’da öğrencileri onu “ Usui –sensei ” diye çağırırlardı. Yani öğretmen olarak...

Dr. Usui’nin biyografisi şüpheli ve sırlarla dolu.Eldeki bilgilerin çoğu Japonya ve Usui’nin Japonya’dan çıkışıyla ilgili, ancak bunlar da belli bir oranda unutulmuş ve uygun şekilde araştırılmamış.Gerçek ilk ismi bile biz onu gerçekten öğrenene dek bilinmiyordu ve Reiki de genellikle yanlış okunuyordu. Hemen hemen bütün

Alman ve İngiliz Reiki kitapları, örneğin onun Kyoto'daki Doshisha Üniversitesinde müdürlük yaptığını ve daha sonra Chicago Üniversitesinde okuduğunu iddia eder.Oysa her iki enstitünün de arşivcileri telefonda bize Mikaomi Usui'nin sınıflarının hiçbirinde kayıtlı olmadığını ve sınıflarının hiçbirinde de ders anlatmadığını söyledi. Pekçok kitapta gerçek "Usui Hareketi" -ki "Usui Shiki Ryoho" olarak adlandırılır-"Usui Shiko Ryoho" yazılmıştı . "Shiki" kelimesi sistem, form, stil gibi anlamlar taşırken, "shiko" kelimesi idrar anlamına gelir!
Gerçek şudur ki, Usui-San yaptığı iyi çalışmalardan dolayı Meiji İmparatoru tarafından onurlandırılmıştır, fakat her yıl ödüllendirilen binlercesi var.
Pekçok kaynak Dr.Usui'nin Hristiyan olduğunu iddia eder. Öğretilerinde buna kanıt olabilecek hiçbir şey bulamadım. Benim teorim, Reiki'nin Hristiyan görünüşünün, konularının Amerika'da ve diğer Hristiyan ülkelerde daha kolay kabul görebilmesi için eklenmiş olduğudur. Bununla beraber, arkadaşım, çevirmen Lynn Wakiseka- Evans'a göre, Dr. Usui'nin hayatının kısa bir döneminde, içsel araştırması sırasında Hristiyanlığı kucaklamış olması da mümkündür. Dr.Usui'nin kenar mahallelerde şifacı dilencilerden biri olarak dolaştığı zannediliyor ki bu da oldukça "Hristiyan bir zan"dır.
Ben onun, Tokyo'yu 1923'te harap eden büyük Kanto depreminin kurbanlarını iyileştirmeye gittiğine inanıyorum. Hristiyan yanlısı olsa bile, bu onun klasik anlamda bir Hristiyan olduğu anlamına gelmez.
Meizi dönemine kadar, Japonya kasten kendini dünyanın geri kalanından izole etmişti. Daha sonra çok ani olarak, ufuklarını Batı düşüncelerine açtı. Progresif entellektüeller yabancı şeylerle uğraşmanın çok çekici olduğunu farkettiler.
Japonya'da Batı kültürüne açlık henüz bastırılamadı.Antik Şinto kabirlerinin ve kimono dükkanlarının hemen yanına fast-foodlar ve oyun merkezleri yapıldı. Yüzeysel olarak bakıldığında doğu ve batı sonunda birleşmiş gibi görünüyor, ama yakından incelendiğinde bunların yalnızca "birarada" olduklarını anlıyoruz. Batılılar Japonya'yı çoğunlukla Za Zen'in kiraz çiçeklerinin ve temizliğin ülkesi sanırlar. Ama Japonya'ya giren yabancılar ilk defasında bir kültür şoku yaşarlar. Gerçek şudur ki, ortaklık toplumu, din ve bir derecede ailenin yerini almıştır . Dindarlık adet yerini bulsun diye olan bir durum haline gelmiştir.

Japonya'da dinle ilgili törenlerde doğu ve batının nasıl karıştığıyla ilgili en komik ve garip anekdot son zamanlarda bana arkadaşım Bayan N. tarafından anlatıldı .
Budist keşişi olmaya hazırlanan bir arkadaşı Bayan N.'yi düğününe çağırmıştı . Bayan N. törene vardığında rahibi kafası tıraş edilmiş ve beyaz bir tuxedo giymiş bir şekilde bir Hıristiyan evlilik töreninin ortasında bulmuştu . Bir başka örnek: son günlerde hemen yanı başımıza sadece nikah kıyma amaçlı büyük bir kilise yapıldı . Ama ne bir dinsel örgüt, ne de bir papazı var.
Japon dinleri de benzer şekilde davranıyor . Pek çok çağdaş Japon ailesi iki ana dini de, Budizm'i ve Şintoizmi, takip ediyor ; Japon Budizm'i pek çok geleneksel Budist ülke tarafından gerçekten Budist olarak görülmüyor.
Genellikle bütün Japonlar bir Şinto doğum törenini, bir Şinto / Hıristiyan evliliği ve bir Budist cenazesini kutlarlar . Bu şekilde bütün Tanrılar memnun edilir .
Resmi olarak ; nüfusun % 0 . 7 si (1.537.725 kişi) Hıristiyanlığa, % 40 .4 'ü (89 . 748 . 700 kişi) Budizm'e, % 53.8 ' i (118.185.150 kişi) şintoizme ve % 5.1 'i (11.203.425 kişi) diğer dinlere bağlıdır . Komik olan eğer istatistikleri birbirine eklerseniz nüfusunu 220 milyon olarak bulduğunuz Japonya sadece 120 milyon nüfusludur . Gerçekte, en az % 70 'i de Batılıların dediği şekilde "dinsiz" olarak adlandırılmalıdır .

Batılı Reiki Hareketi

Pek çok Reiki öğretmeni Batılı hareketi şu şekilde tanımlıyor: Ölümünden önce, Dr. Usui, bilgisini pek çok insana aktardı ve Japonya İmparatorluk ordusu komutanlarından biri olan Bay Chujiro Hayashi'yi, diğer tüm Reiki öğretmenlerine yol gösterme sorumluluğuna sahip bir "büyük üstad" yaptı. 1936'nın sonlarında öğrencilerinden biri olan Hawayo H. Takata'yı, ziyaret amacıyla gittiği Hawaii gezisi sırasında,Reiki'yi A.B.D.'e götüren de oydu. Bayan Takata, 24 Aralık 1900'de Hawaii'nin Kauai adasında doğmuş bir "nikkejin"di.(Bu kelime Japonca'da "göçmen" anlamına gelir.)

Dr. Hayashi'den kaç kişinin Reiki üstatlığı aldığını bilmiyoruz;ancak 1938'de Hawaii'yi ziyaret ettiğinde Bayan Takata'ya Reiki üstatlığı verdiğini biliyoruz. 10 Mayıs 1941'deki ölümünden hemen önce Bayan Takata'yı Reiki "büyük üstat"ı ve Reiki hareketinin başı ilan etmiştir.

Söylentilere göre 1941'de Bayan Takata kendi liderliğinde bulunan yalnızca beş Reiki üstadı olduğunu beyan etti. 12 Aralık 1980'de ölümünden önce, sırayla, 22

üstadlığı daha bildirdi ve “Büyük Üstad” ünvanını da torunu Phyllis Lei Furumoto’ya vasiyet etti.
Bayan Takata’nın ölümünden sonra, Batılı Reiki hareketi iki kola ayrıldı: Biri Phyllis Furumoto öncülüğündeki “Reiki Alliance”1 diğeri ise Bayan Barbara Ray’in öncülüğünde ve A.B.D. temelli olan “The Radiance Technique”2 tir. “Reiki Alliance”tan pek çok diğer dallar oluşmuştur;bizimde içinde olduğumuz serbest Reiki Üstadları ve Osho Reiki gibi.(1:Reiki Anlaşması, 2: Aydınlık Tekniği)

Japon Reiki Hareketi

Şu ana kadar Japonya’daki iki Reiki akımı hakkında bilgi topladık.İlki Tokyo’da ikincisi Tokyo’nun güneyindeki Shizuoka adlı bir bölgesindedir.

1993'ün başlarında, karım Chetna, Dr.Usui'nin akrabalarından biriyle, torununun karısıyla röportaj yapmıştı . Bu kadın kayınvalidesinin, yani Dr.Usui'nin kızının evinde Dr.Usui'nin adının anılmaması şeklinde bir kural koyduğunu anlatmıştı . Kadın evlendiğinde, Dr.Usui zaten ölmüştü, dolayısı ile büyük kayınpederi hakkında pek bir şey bilmiyordu ve aslında ona aile tarihindeki bu tatsız olayı hatırlattığımız için de kızmış görünmüştü . Daha sonra bize, bu konuda konuşmaya izinli olmadığını yazdı ve onu bir daha rahatsız etmememizi istedi . Görünen o ki, Reiki tarihi hakında bilgi edinmek için geçmiş yıllarda pek çok kişi onu aramıştı. Hatta biri yurt dışından aramıştı ama bu kişinin bir yabancı mı yoksa dışarıda yaşayan bir Japon mu olduğunu bize söylemedi.

O yıl, biraz daha önceleri, öğrencilerimizden biri bize Tokyo'daki Usui Shiki Ryoho'nun telefonunu vermişti. Telefona çıkan kişi bize adını yayınlamamamızı söyledi. Kitabımı okumaya niyetli olmadığını ve Japonya'nın dışından gelen Reiki'yle birşeyler yapmak istemediğini söyledi. Ayrıca New York'da Reiki öğreten Japon biri tarafından da kendisine başvurulduğunu ama bu Japon kişiyle görüşmeyi reddettiğini söyledi. Ancak bizimle şu bilgileri paylaşmayı kibarca kabul etti . Mikaomi Usui, 16 Ağustos 1862 Yago köyü doğumluydu . (Yago köyü Japonya'nın güneyindeki Gifu bölgesinin Yamgata mahallesindedir .) Sadako Suzuki'yle evlendi ve iki çocuğu oldu . 9 Mart 1926 'da bir inme sonucu öldü . Daha önce de iki kez inme geçirmişti . Tokyo'nun varoşlarındaki bir budist tapınağı olan Saihoji tapınağına gömüldü. Karısı ve oğlu da buraya gömüldüler.

Tapınakla temasa geçtiğimizde, onun bir Zen tapınağı değil, Budizm'in ana akım-larından birine ait bir tapınak olduğunu öğrendik.

Mezar taşındaki yazıdan öğrendiğimiz kadarıyla, Dr.Usui 2000 kadar kişiye Reiki öğretmişti. Ülkenin pekçok bölümünde Reiki merkezleri ve Reiki klinikleri var. Dr.Usui'nin ve onun baş öğrencilerinin seminerleri düzenli bazı temellerle yürütülüyordu. Aşağıdaki bilgiler bize altmışını aşkın biri olan ve Shizuoka kentinde oturan Tsutomu Oishi vermiştir.

Bayan Shizuko Akimoto'dan Tokyo'daki kliniğinde iyileştirme seanslarını kabul etmiştir . Bu bayan " Reiki öğretmenliği derecesini bizden aldı ve Bay Oishi'nin 40 yıl kadar önce Dr.Usui'nin baş yardımcılarının birinden Reiki öğrendiğini bilmiyordu.

Bay Oishi'nin annesi orta derece diye adlandırılan dereceyi Bay Oishi henüz çocukken almıştı. Bay Oishi bunun hakkında annesine sık sık soru sormuştu ama o, her zaman bunun hakkında konuşmamaya söz verdiğini söylemişti. Bay Oishi'nin erkek kardeşi çocuk felci geçirmişti ve annesi onu tamamen iyileşene kadar tedavi etmişti .

Başarısını getirdiği teşvikle, komşuları arasında çocuk felci geçiren diğer hastaları da tedavi etti .

Geçen 30 yıl boyunca Bay Oishi'nin Reiki'yle herhangi bir ilişkisi olmadı ama son zamanlarda bunun üzerinde tekrar düşünmeye başladı . Ağustos 1995'te, bir Reiki pratisyeni olduğunu bilmeden Bayan Akimoto'yla karşılaştı ve bir tedavi seansı sırasında birdenbire ona " Biliyormusunuz, Reiki denilen doğal bir tedavi tekniği var" dedi. Akimoto çok heyecanlanmıştı, çünkü pek çoğumuz, pek az bir başarıyla Reiki tarihini araştırıyorduk.

Sonraki karşılaşmalarında, Bay Oishi ona Dr.Usui ve Shizuoka'daki Reiki hareketi hakkında ne biliyorsa anlattı. Ben bu bilgileri dikkatle araştırdım ve sonuç, benim bir kitapta yayınlanmasını uygun bulduğum bir hikayeydi. Kitaptaki Dr Usui'nin fotoğrafı, Bay Oishi tarafından sağlandı . Bu fotoğraf Dr.Usui bir çalışma yerini (atölyeyi) idare ederken çekilmiş . Tam tarihi bilinmiyor . Bu

noktada Bay Oishi'ye bizimle bilgilerini ve Dr.Usui'nin bu güzel fotoğrafını paylaşma cömertliğini gösterdiği için teşekkür etmek istiyorum.
Reiki'nin öyküsü şöyleydi . Dr.Usui bir zamanlar daha sonradan batan bir iş kurmuştu . Bu batış ona sadece bir borç yükü getirmekle kalmadı, ayrıca onda maddi kazanç dışında birşeyle uğraşma isteği uyandırdı . Dr.Usui Kurama dağındaki bir şelalede meditasyon yapmaya başladı. Birgün, şelalenin altında iken, bir " satori" yaşadı. (Bu Japonca kelime aydınlanma olarak çevrilmemeli . Sator geleneksel anlamda yüksek bir emrin veya ani bir anlayışın geçici bir görüntüsü demektir.)
Kurama dağındaki tecrübesinden bir süre sonra, Dr.Usui "Usui Reiki Ryoho Gakkei" yi kurdu . Dr.Usui'nin hayatı boyunca, Shizuoka 'daki yöresel Reiki merkezi Bay Kozo Ogawa tarafından yönetildi . Bay Ogawa okul üniformaları satıyordu ve Shizuoka bölgesinde okuldan okula geziyordu. Hasta bir çocukla karşılaştığındaysa, onu Reiki ile tedavi ediyordu. O da karım Chetna gibi, bir hastalığın kaç seansta iyileştirileceğini bilebilenlerdendi . Mesela Bay Oishi'nin gözlerindeki görme problemleri için on seansa ihtiyacı oldu. Tedavi boyunca dikkat çeken bir değişiklik yoktu ama tedavi bittikten sonra birdenbire Bay Oishi problemlerin çözüldüğünü anladı.
Dr.Usui, Bay Ogawa'nın iyileştirme yeteneklerini farketti ve nihayette onu organizasyondaki en üst dereceye yükseltti. Dr. Usui ve Bay Ogawa öğrencilerine enerji yüklü kristal küreler verirlerdi . Bu küreler doğrudan hastanın hastalıklı bölgesine konurdu ve vücuda, tekrar dengesini bulmasında yardım ederdi. Ayrıca, inisiyasyondan sonra, bütün öğrencilere Reiki'nin ne olduğunu anlatan ve içinde hastalıkların tedavisiyle ilgili rehberlik yapabilecek bazı ipuçlarının ve semptomların tanımlarının yer aldığı bir el kitabı veriliyordu.
Bir Reki toplantısına katılan insanlar, Japon stiliyle diz çöker ve ellerini göğüslerinin önünde "gasho" veye "namaste" pozisyonunda kavuşturur. Reiki öğretmenleri bunun ardından öğrencilerin sıkıca kenetlenmiş ellerine dokunur ve kendi kabiliyet ve enerjilerini onlara aktarırlar . Bay Oishi'ye iyileştirme kabiliyetinin göze çarptığı söylenmişti . Bay Oishi Bay Ogawa'nın Reiki toplantılarına oldukça genç yaştayken pekçok kez katılmıştı . Her toplantının başında Bay Ogawa yüksek sesle Reiki'nin 5 prensibini anlatırdı .
Bay Oishi, Dr.Usui'nin Meiji imparatoru hakkında saygıyla konuştuğunu da söyler. Sonunda Bay Ogawa Shizuoka City'de Reiki tedavisi uyguladıkları ve öğrencilere inisiyasyon verdikleri bir Reiki kliniği açtı . Çocuğu yoktu ve kliniği yönetmek için çok yaşlandığında, Bay Oishi'ye kliniğin yönetimini üstlenmesini teklif etti . Bay Oishi başkalarını iyileştirmenin kendi hayat enerjisini azaltacağını duyunca teklifi reddetti .
Bay Ogawa'nın akrabalarından biri, Bay Fumio Ogawa, hâlâ yaşıyor ve Bayan Akimoto'yla konuştu . Bay Fumio Ogawa, Bay Ogawa'nın yaşlılığında bakımını üstlenmişti .
Dr.Usui Tokyo temsilcisi olarak " Usui Reiki Ryoho Gakkai " yi (Usui Reiki İyileştirme Metodu Topluluğu) kurdu ve bunun ilk başkanı oldu. Bugüne kadar altı başkan oldu . Bay Taketomi, Bay Watanabe, Bay Wanami, bir beşincisi (Bay Ogawa beşinci başkanın ismini hatırlayamadı) ve hâlâ görevinde olan Bayan Koyama . Yeni üyeler ufak bir üyelik aidatı karşılığında kabul edildi .
Bay Ogawa 1940' larda Reiki öğrendiğinde bütün Japonya'ya yayılmış 40 Reiki okulu vardı . Sistem 6 dereceye bölünmüştü ve bizim bugün kullandığımız semboller kullanılıyordu .

NOT:Reiki sistemi sadece şekilde farklı bölünmüştü, içeriği şimdi bizim bildiğimiz ve öğrettiğimiz ile aynıydı.
Japonya'da ek sembollerin kullanıldığına dair bir kanıt yok. Ana sembol (Master Sembol) yoğun olarak kullanılmıyordu çünkü odak noktası meditasyon değil, iyileştirmeydi Pek görülmeyen bir iyileştirme metodu - fotoğraf metodu-diye adlandırılıyordu ve herkesin fotoğrafını çektirmeye gücü yetmediğinden, bu gücü yetenlere uygulanıyordu .
NOT:Japonya'da ek sembollerle ilgili kanıt bulduk.

Şimdiye kadar Japonya'da çok yıllar yaşamış biri olarak, her zaman Usui Reiki Gakkei'nin oldukça geleneksel olan Başkanlığının yabancı bir ülkede doğmuş ve büyümüş birine verilmesini oldukça az olasılıklı buldum . Son araştırmalarımıza göre Bay Hayashi Reiki hareketinin yeni başkanını seçemeyecek durumda görünüyor . Ne Bay Oishi ve ne de Bay Ogawa, Bay Hayashi ve Bayan Takata'nın, veya onları izleyen diğerlerinin adlarını hatırlamıyorlar .Öyle görünüyor ki yolun bir yerinde doğu ve batı kendi yollarına ayrılmışlar . Reiki dünyası bugün bir " karışıklık" içinde . Bir okul diğerini orijinal veya asıl olarak kabul etmiyor ve Kuzey Amerika ve Avrupa 'daki mevcut Reiki öğretmenleri arasındaki durumda bir savaşa dönüşme eğiliminde . Sanki Reiki bir ülkeye, bir okula bir görüşe ve hatta bir bireye ait olabilirmiş gibi !
Kendimi iki dünya arasında özü ararken buldum . Anladım ki herşey BİR !
İnanıyorum ki, şu anki zaman ve yerde ego merkezli, bir mezhebe ait düşünmek sadece zarara neden olacak . Dar kafalılığımızla dünyadaki güzel olan herşeyi – Reiki de dahil olmak üzere -yokedebiliriz. Diğerinden daha iyi ve büyük olmaya çabalama egosu her zaman farklılıklar göstermeye çalışacaktır .
Çiçek ve dikenleriyle beraber evrenin bütün BİR'liğini bize hatırlatmak için, Isha Upanishad 'ın şu girişini tekrarlamak istiyorum :

"Bu bütündür .
O bütündür.
Bütünlükten bütünlük doğar.
Bütünlük bütünlükten gelir,
Bütünlük hâlâ durur."

Dr.Usui'nin Anıtındaki Yazıt

Dr Usui'nin ölümünden kısa bir süre sonra, Japon Usui Shiki Ryoho daha önce adı geçen Tokyo'nun mahallesindeki Saihoji tapınağındaki anıtı inşa ettiler .Mezarını bulmamız tam bir yılımızı aldı. Saygılarımı sunmak için Tokyo'ya uçtum. Saihoji tapınağı bize şu direktifleri verdi: Shinkoen istasyonunda inin, sola dönün ve bir sonraki trafik ışığına yürüyün. Orada bir polis merkezi bulacaksınız ama polise sormayın çünkü bizi nasıl bulacaklarını bilmezler. Bunun yerine karşıya geçip içki dükkanına sorun.Bana iki arkadaşım ve Reiki öğretmeni arkadaşlarım eşlik ediyordu . Şaka olsun diye polis istasyonuna sorduk ve eminiz ki bize yanlış yolu gösterdiler . 20 Eylül 1994'tü ve hava bulutluydu . Nöbetteki keşişler bize mezarı nerede bulacağımızı anlattılar ve yanımıza biraz tütsü ve temizleme töreni için bir kova su aldık . Tütsüler yaktıktan ve mezartaşını temizledikten sonra ben meditasyon yapmak üzere oturdum . Reiki Master sembolünü kullanır, kullanmaz güneş bütün gücüyle bulutların arasından sıyrıldı ve beni ışıkla

doldurdu. Aynı şey bir yıl sonra ilk kez Dr. Usui'nin mezarını ziyaret ettiğinde karıma da oldu .
Usui Anıtının üstündeki yazıt, eski Japoncadan çağdaş Japoncaya karımın annesi Masano Kabayashi tarafından çevrildi . Karım ve ben de Japoncadan İngilizceye çevirdik .
Çok çalışan (yani meditasyon yapan) ve gayretle bedenini ve zihnini daha iyi bir insan olmak için geliştirmeye çalışan insana " örnek insan" denir . Bu büyük ruhu sosyal bir olay için, yani pekçok insana doğru yolu öğretmek için kullanan insanlara "öğretmenler" denir . Dr. Usui'de böyle bir öğretmendi . Evrenin (evrensel enerjinin) Reiki'sini öğretti . Sayısız insan ona geldi ve onlara Reiki'nin yüce yolunu öğretmesini ve onları iyileştirmesini istedi .
Dr.Usui, Keio Gunnen denilen Keio döneminin ilk yıllarında Ağustos' un 10'un da doğmuştu . İlk ismi Mikaomi ve diğer ismi Gyoho (veya Kyoho) olarak telaffuz edilirdi . (Bir öğretmenin geçmişle devamlılığını bitirmek ve baştan başlamak için öğrencisine yeni bir ad vermesi eski bir Japon geleneğiydi. Bazen yeni bir isim öğrencinin kendisi tarafından kabul edilirdi .)
Gifu bölgesinin Yamagata mahallesinin Yago köyünde doğmuştu .Dedesinin adı Tsunetane Chiba'ydı . Babasının adı Uzaemon'du . Annesinin aile adı Kawaai'ydi . Bilindiği kadarıyla yetenekli ve çalışkan bir öğrenciydi .Bir yetişkin olarak pek çok Doğu Ülkesini ve Çin'i çalışmak için ziyaret etti, gayretle çalıştı ama kötü bir şanssızlık yaşadı. Yine de yılmadı ve kendini gayretle eğitti .
Bir gün 21 günlüğüne oruç tutmak ve meditasyon yapmak için Kurama dağında inzivaya çekildi . Bu dönemin sonunda, birden yüce Reiki enerjisini başının tepesinde hissetti ve bu ona Reiki iyileştirme sistemini gösterdi . Reiki'yi önce kendi üzerinde kullandı, sonra ailesi üzerinde denedi .Pek çok hastalıkta işe yarayınca, bu bilgiyi halkla paylaşmaya karar verdi . Harajuku (Aoyama –Tokyo)' da Taisho döneminin 11.yılının (1921) Nisan'ında bir klinik açtı . Bazıları çok uzaklardan gelen sayısız hastayı tedavi etmekle kalmadı ayrıca bilgisini yaymak için seminerler düzenledi. Taisho döneminin 12 .yılının Eylül'ünde (1923) harap edici Kanto depremi Tokyo'yu salladı . Binlerce kişi öldü, yaralandı veya kötü sonuçları nedeniyle hastalandı . Dr.Usui halkı için üzüldü ama aynı zamanda Reiki'yi harap olmuş kente götürdü ve onun iyileştirici gücünü hayatta kalmış kurbanlar üzerinde kullandı . Kısa sürede kliniği hasta akınını karşılamak için çok küçük gelmeye başladı, bu yüzden Taisho döneminin 14 .yılının Şubat ayında (1924), Tokyo dışında, Nakano'da yeni bir tane inşa etti.
Ünü kısa sürede bütün Japonya'ya yayıldı ve uzak ilçeler ve köylerden davetler gelmeye başladı .Bir kez Kure'e gitti, başka bir kez Hiroshima bölgesine, sonra Fukuyama 'ya .
Ölümcül bir darbeyle vurulduğunda, Fukuyama 'da kalmaktaydı.Taisho döneminin 15 . yılında, 9 Mart'ta (1926) 62 yaşındaydı .
Dr.Usui'nin Sadako isminde bir karısı vardı, kızlık adı Suzuki'ydi .Bir kız ve bir oğulları oldu. Oğulları Fuji Usui, Dr. Usui'nin gidişinin ardından aile işlerini üstlendi .
Dr.Usui çok sıcak, yapmacıksız ve alçakgönüllüydü .Fiziksel olarak sağlıklıydı. Hiçbir zaman gösteriş yapmadı ve yüzünde her zaman bir gülümseme vardı ; Ayrıca zorluklarla yüzleşmek konusunda çok cesurdu .. Aynı zamanda çok tedbirli bir insandı. Çok kabiliyeti vardı . Okumayı çok severdi ve tıp, psikoloji, falcılık, tüm dünyadaki dinlerin teolojisi hakkında bilgisi çok büyüktü .
Bu hayatı boyunca süren çalışma ve bilgi edinme alışkanlığı elbette Reiki'yi anlama ve sezmesi için hazırlığında yardımcı oldu . Reiki sadece hastalıkları iyi

etmez, ayrıca doğuştan gelen yetenekleri büyütür, ruhu dengeler, vücudu sağlıklı yapar ve mutluluğun kazanılmasına yardım eder. Bunu diğerlerine öğretmek için, Meiji imparatorunun beş prensibini izlemeli ve yüreğinizde hissetmelisiniz.

Bunlar sabah bir kez ve akşam birkez olmak üzere hergün konuşulmalıdır

1-Bugün öfkelenme
2-Bugün endişelenme
3-Bugün müteşekkir ol
4-Bugün çok çalış(meditatif egzersizler)
5-Bugün başkalarına nazik davran.

Asıl amaç mutluluğu kazanmanın (Reiki) kadim ve gizli metodunu anlamak va ona uyarak pek çok hastalık için çok amaçlı bir tedavi keşfetmektir.Eğer bu prensipler takip edilirse, kadim bilgelerin yüce, huzurlu zihinlerini kazanacaksın.Reiki sistemini yaymaya başlamak için, kendine yakın bir yerden başlamak önemli, felsefe veya mantık gibi uzak birşeyden başlama.

Hareketsiz ve sessizce, her sabah ve her akşam ellerin " Ghasso" veya " Namaste" şeklinde kavuşmuş olarak otur .Büyük prensipleri izle, sessiz ve temiz ol. Yüreğin üzerinde çalış ve içindeki sessiz yerden olan şeyleri yap. Herkes Reiki'yi başarabilir, çünkü o kendi içinde başlar.

Felsefik örnekler etrafımızdaki dünyayı değiştiriyor.Eğer Reiki bütün dünyaya yayılabilirse, insan kalbine ve toplumların ahlakına dokunacak . Pekçok insan için yararlı olacak ve sadece hastalıkları değil bütün dünyayı iyileştirecek.2000'in üzerinde insan Dr.Usui'den Reiki öğrendi.Daha fazlası Usui'nin kıdemli öğrencilerinden öğrendiler ve onlar Reiki'yi daha da uzaklara taşıdılar.Şimdi, Dr.Usui'nin gidişinden sonra bile, Reiki çok uzun süre akmaya, uzaklara yayılmaya devam edecek. Reiki'yi Dr.Usui'den almak ve diğerlerine aktarmak evrensel bir kutsamadır.Dr.Usui'nin öğrencilerinin pek çoğu bu anıtı buraya, Toyotoma mahallesindeki Saihoji tapınağına inşa etmek için birleştiler.

Onun büyük çalışmalarını canlı tutmak için bu kelimeleri yazmam rica edildi .Onun çalışmalarını derinden takdir ediyorum ve bütün öğrencilerine bu görev için seçildiğimden dolayı çok gururlu olduğumu ifade etmek istiyorum. Belki böylece, pekçokları Dr Usui'nin dünyaya ne kadar büyük bir hizmet yaptığını anlayabilir.

Benim Reiki Maceram

Ben Reiki'yi Almanya Berlin'de 1992' nin sonlarında öğrendim .Amacım benim kendi zevkimi tatmin ve vücut-zihin sistemi anlayışımı derinleştirmekdi.

Bu noktada öğretmenime, bana Reiki öğretirken gösterdiği ilgi ve sevgi için kalbimin derinliklerinden teşekkür etmek istiyorum . Anlamadığım nedenlerden dolayı bu kitapta adının geçmesini istemedi.

Reiki öğretimi ile ilgili değildim ve dürüstçe söyleyeyim "Yeniçağ Hareketi" diye adlandırılan hareketten de olabildiğince uzak kalmak istedim.Japonya'ya döner dönmez, karım Chetna M.Kobayashi'yi inisiye ettim ve Reiki öğretmenin ilk tadına vardım.Anladım ki öğretmen ve öğrenciyi birliğin çok güzel bir durumuna getiren inisiyasyonların kendilerini sevdim.

Chetna daha sonra annesini 1.dereceye inisiye etti ve benim onu inisiye ettiğimde yaşadığım tecrübenin hemen hemen aynısını yaşadı, Üçüncü ve Öğretmenlik Derecelerini Japonya'da ilgilenen herkesle paylaşmaya karar verdik.

Tama ve Osho Times dergilerindeki ilk ilanlarımıza cevap çok yoğundu.Birinci ve İkinci Derece Reiki Japonya'da pekçok öğretmen tarafından senelerdir öğretilmekteydi, ama Reiki 3. ve Öğretmenlik Derecesi atelyeleri ilk defa herkes için açıktı.Japonya'nın her yanından Birinci veya İkinci Dereceye inisiye edilmiş pekçok insan bize geldi ve hâlâ geliyorlar.

Öğretmenlik Derecesini öğretmeye başlamadan, geleceğin Reiki öğretmenlerine Reiki inisiyasyonlarını kendilerinin vermelerinin ne kadar önemli olduğunu anlatmaya karar verdik .Şimdi öğrencilerimizin çoğu ve onların öğrencileri Japonya'da Reiki öğretiyor ve Reiki vahşi bir ateş gibi yayılıyor.Geçmişte hayatlarını bizimle paylaşan herkese teşekkür etmek istiyorum. Kendimi ve Reiki'yi ihtiyaç olduğu sürece paylaşmayı sürdüreceğim.

Belki bütün varlıklar mutlu olur.

Beş Reiki Prensibi

Beş prensip, orijinal olarak Japonya'nın Meiji imparatoru tarafından dopdolu bir hayat için saklanmış ve hayatımıza dahil etmemiz ve evrensel hayat enerjisi için ideal bir kanal olmamıza yardımcı olması için Dr.Usui tarfından benimsenmiştir.Bunların katkısız ahlak kodları olduğuna ve sebatla uyulması gerektiğine inanmıyorum.
Birinin düşünce ve duygularına baskı uygulamanın aydınlanmayı arayan bir insana asla yardımı olamaz. Bu prensipler sadece mikro ve makro kozmozun artan farkındalığına giden yola basamak oluşturuyor.Herbir maddenin etrafındaki kırmızı çizgi kozmozun ve bireyin birliğidir.

1)Bugün öfkelenme.
Öfkede doğuştan yanlış olan bir şey yok.Bu sadece olayların doğal akışına karşı gelmeye çalıştığınızı gösterir. Öfke kapınızı çaldığında onunla başa çıkmanın en akla uygun yolu onu onaylamak, gözlemek ve sürmesine izin vermektir.Birkez iyi duygularınızla bir tutarak önünü kestiğinizde ateş sönecektir. Öfke ve artan enerjinin kontrol edilemez görünen diğer çeşitleriyle baş etmenin en etkili metodlarından biri ise, sayısız Doğulu psikolog ve psikoterapist tarafından kullanılan Dinamik Meditasyondur.

2)Bugün endişelenme.
Kendimizi bütünden ayrı tutmak, başka türlü hissedemeyeceğimiz "özel olduğumuz" duygusuna erişmek için endişeleniriz.Olayların umduğumuzdan farklı gelişmesinden endişeleniriz ve sadece kendi çıkarımızı düşünürüz.Endişenin kaynağı kesinlikle emin olabileceğimiz bir şeyin korkusudur, değişim.
İnsanlığın geri kalanını arkadaş yolcular olarak görmek yerine rakiplerimiz hatta düşmanlarımız olarak görmeye eğilimliyiz.Evrenin bir olduğunu ve sadece egonun onu parçalara böldüğünü unuturuz.

3)Bugün müteşekkir ol.
Bütün bildiğimiz her tecrübeye her seferinde farklı gözlerle bakmanın ne kadar zor olduğudur. Bilinçli bir şekilde etrafımızın değerini bildiğimizde, bu çok güzel hayat hikayesinde bir kez daha yerimizi bulabiliriz.
İyi ve kötü olarak adlandırılanlar, hayatın içindeki herşeyin bir parçası.Bana Osho Rajneesh tarafından anlatılan bir hikayeyi hatırlıyorum.
Şehrin dışındaki küçük bir köyde, çok güzel bir atı olan bir adam yaşarrmış.Çok fakir olmasına rağmen atını satmak için gelen teklifleri hep geri çevirirmiş, çünkü atı ona arkadaş gibiymiş. Diğer köylüler onun garip ve aptal olduğunu düşünürlermiş çünkü fakirliğine atı satarak son verebilirmiş. Birgün atın ahırı boş bulunmuş. Köylüler onun çalındığını, yaşlı adam atı ilk seferinde satsaydı daha iyi olurdu diye düşünmüşler. Yaşlı adam tek soruşturulabilecek gerçeğin atın ahırdan yokolması olduğunu söylemiş ve diğerlerinden durumu yargılamamalarını istemiş. Bir süre sonra, at beraberinde bir düzine atla birlikte geri dönmüş.Köylüler bu sefer adama gerçek bir servetin geldiğini düşünmüşler ama yaşlı adam onlara tekrar sadece gerçeklere bakmalarını ve küçük bir parça gerçekliği, bütünü bilmeden yargılamamalarını söylemiş.
Yaşlı adamın küçük oğlu hemen vahşi atları eğitmeye başlamış . Birgün düşmüş ve bacaklarını kırmış.Köylüler yine bunun bir felaket olduğunu düşünmüşler çünkü çocuk yalnızca babasının yardımına sahipmiş.Ama yaşlı adam yine de yargılamayan bakış açısını terketmemiş. Kısa bir süre sonra komşu krallıkla bir savaş çıkmış ve bütün gençler savaşa çağrılmış-sakat oğlu hariç....Öykü böylece sonsuza dek devam eder.
Kendi hayatımıza ve başkalarının hayatına çok dar bir perspektiften bakmaya eğilimliyiz, bütünü bilmeden, güvenmeden ve anın içinde coşmadan, bize ne sunarsa sunsun.....Bir kez deneyelim.

4)Bugün çok çalış (Meditatif egzersizler)
Bu prensip size 12 saat bir işi yapmanızı önermiyor.Çok çalışma terimi kendimiz üzerinde çalışma, meditasyon yapma ve zamanımızı ruhsal büyümeye ayırma anlamına geliyor. İçsel dünya değerlerimiz dış dünyadakinden oldukça farklı. Çok çalışmanın dışardaki anlamı içeride "ibadet"e dönüyor.Dışarıdaki dünyada bir amaç uğruna çalışıyor olabiliriz ama içerdeki dünyada şimdiki an varolan tek andır.
Günlük aktivitelerde uyanıklığa ve meditasyona çalışmak pek çok Doğu dininin amacıdır ve batıyla, bunu kendini hatırlama olarak adlandıran ünlü gizemci Ermeni G.I.Gurdijeff tarafından tanıştırılmıştır. Reiki benim fikrimce, aynı fikre varmayı amaçlar. Meditasyon zorla yaptırılamaz ama ilk önce, dalgacıklar bütün kıyılara doğru hareket etmeden, taş göle atılmalıdır.Bütün bu yıllardan sonra, meditasyon benim için gerekli bir besin oldu, şu ana kadar yediğim en iyi yiyecek

aslında . Meditasyon hakkında daha fazlasını meditasyon bölümünde bulacaksınız.

5)Bugün diğerlerine nazik ol.
Bütün hiyerarşiler insan yapımıdır.Neye neden oldukları da ortada ; çevresel yıkım, global alarm, sonu gelmeyen savaşlar ve diğerleri; liste kalp kırıcı ve sonsuz. Çevreye sevgi dolu bir kalple bak, dünya tekrar sevgiye dayanan harikulade bir yere dönüşecektir.
Tabii ki bu prensip içsel anlamda, kişinin kendisiyle ilgili olarak da anlaşılabilir.Bütün varlıklara karşı arkadaşça olmak kendimizi de içermeli.Aslında sevgi gezinize başlayacağınız platform siz olmalısınız. Çağlar boyu, bilgeler diğer insanların şaşkınlığına rağmen kendi vücutlarına “tapar” bilindiler.Bu açıdan bakınca çok da garip görünmüyor.

PRATİK BÖLÜM

Reiki Dereceleri

Reiki sistemi, Dr Usui'nin vasiyetine göre, okula dayanan üç ya da dört derece içerir.Fark sadece derecelerin nasıl bölündüğündedir.İkinci ve Üçüncü Derece sembolleri hemen hemen aynıdır.Sembollerdeki ufak farklılıklar, onların öğrencilere bu yolun değişik derecelerinde verilmiş olmalarından kaynaklanır.Bazı Reiki okulları "orjinal öğretiyi" öğrettiklerini iddia ederler ve diğerlerini kabul etmezler.Gerçek şudur ki orijinal bir öğreti yok. Reiki canlıdır ve bu yüzden her zaman değişir, her zaman akılcıdır ve genişler . Reiki ve dogmatizm karıştırılamaz.

İlerleyen bölümlerde her derecenin genel bir tanımını ve öğrettiğimiz şekilde görevini vereceğim.İkinci ve Üçüncü Derece sembollerinin detaylı tanımları bir kitapta veri-lemez.Bunlar sadece bir öğretmenden öğrenciye verilebilir. Bunların İkinci ve Üçüncü dereceye inisiye olmamış kişilere bir yararı olmaz.İnisiyasyon metodlarına tamamiyle değinilmeyecek. Bu iyi korunan ve sadece Reiki'yi paylaşmak yani kendilerini diğerleriyle paylaşmak isteyenlere aktarılan bir sırdır.

Birinci Derece

Birinci derece bize çok yakın ve çok uzak olan şeye, kendi fiziksel biçimimize tekrar bağlanma anlamındadır.Normal olarak vücudunuzu sadece acı veya rahatsızlık içinde olduğumuz zaman hissederiz.
Fiziksel vücut ruhumuzun uzantısının en ham şeklidir, hareket etmemizi, hissetmemizi ve günlük hayattaki durumları anlamamızı sağlayan harikulade bir araçtır. O acıyı ve zevki, mutluluğu ve ıstırabı deneyimlememize hatta anlamamıza yardım eder. Bizim kendi vücutlarımızla tekrar temasa geçmemiz ayrıca bize başkalarının vücutlarını, geniş anlamıyla varlıklarını düzenlemizde yardımcı olur.
Genellikle Birinci Reiki Derecesi dört inisiyasyon ve çalışmaları içerir; bunlar okuluna ve grubun büyüklüğüne göre bir iki günde aktarılabilir. Bazı okullar, özellikle Reiki öğretmenlerinin bir seferde geniş grupları inisiye ettiği okullarda, Birinci Dereceyi sadece bir veya iki kez inisiye ederler.İnisiyasyon yöntemi okuldan okula biraz değişebilir ama ben pekçok metodu denedim ve hepsinin işe yaradığını gördüm.
İlk inisiyasyondan önce öğrencilere Reiki'nin ne olduğu, hedefleri ve temelleri anlatılır.
Öğrenciler bu girişten sonra, ilk inisiyasyonu alırlar. Onlara pratisyenden alıcıya transfer geçişinde kullanılan 12 el pozisyonunun fotoğrafları gösterilir. (12 ana ve pek çok yardımcı pozisyonun çizimlerini hem kendi üzerinizde hem başkalarının üzerinde kullanımlarıyla – " El Pozisyonları" bölümünde bulabilirsiniz.) Öğrenciler birkaç dakika sonra bir kez daha inisiye edilirler.Bu ikinci inisiyasyondan sonra, bir saat boyunca yeni öğrendikleri pozisyonları kendi üzerlerinde denerler. Birinci inisiyasyondan sonra bile, ellerinizden akan enerji sürpriz bir şekilde güçlü ve yadsınamayacak şekildedir. Reiki ona inanmamıza ihtiyaç duymaz.Her sonraki inisiyasyonla enerji güçlenir ve güçlenir. Aura görebilen insanlar bir Reiki öğrencisinin aurasında birinci inisiyasyon ve sonraki inisiyasyonlar öncesinde ve sonrasında çok açık bir farklılığı farkedeceklerdir.Her inisiyasyon, kişi başına 10-15 dakika sürer.Üçüncü inisiyasyondan sonra gruptaki katılımcılar çiftlere ayrılır ve değişerek birbirleriyle bir oturum yaparlar.Reiki el pozisyonlarını kullanırken parmaklarınızı birarada tutmanız önemlidir.Her pozisyonda ellerinizin ısınması gerekmez ve vücudun değişik bölümlerinin daha fazla enerji çektiğini ve diğerlerinin daha az çektiğini farkedeceksiniz.Her birey farklı ve sürekli değişim içinde olduğundan hiçbir Reiki oturumunuz aynı olmayacaktır. Bana Heraclitus'un eski bir sözü hatırlatılmıştı. " Aynı dereye iki kez giremezsiniz."
Daha sonra 4. İnisiyasyon gelir.
Çalışmaları sonucunda katılımcılara Birinci Reiki Derecesi Sertifikası verilir ve 21 günlük bir arınma dönemine girmeleri söylenir. Bu hergün kendine bütün bir Reiki oturumu yapmak, bolca su ve bitkisel çay içmek ve çok içki içmekten ve diğer uyuşturuculardan uzak durmaktır.Bu ahlaki bir konu değil, ama daha çok Birinci Derece inisiyasyonların kuvvetini artırmak ve derinleştirmek içindir.

Reiki enerjisi çok incedir.Başlayanlar için genellikle onun düzenine uymak ve ayırt etmek zaman alabilir. Her inisiyasyonla çakralar daha yüksek bir frekansa uyumlanır ve bu (eğer buna açıksanız)şu sonuçları getirir:

İçsel algımızın büyültülmesi: Başkalarının, maddelerin ve tabii ki kendimizin enerjisine daha büyük bir duyarlılık geliştiririz.Bu ayrıca, uzun zamandır görmezlikten gelinen sezgilerimizi keskinleştirmeyi de içerir.
Büyüyen kendine güven ve hayata yardımsever bir güç olarak inanma: Bu orkestranın sadece küçücük bir parçası olduğumuzu farkettiğimizde anlarız ki, bu oluş bütün parçaları için en iyisini ister ve ona bir değişim için karşı gelmeyi bırakabiliriz.Gitmesine izin verin.
Kendimizde dahil, herşeye ve herkese daha fazla merhamet:Bundan sonra evrensel yaşam enerjisine odaklanarak, ayrımın bir illüzyon olduğu gerçeğini farkederiz. Hepimiz aynı yakıttan güç alıyoruz.
Varlığımız ve hayatımız için artan sorumluluk:Hayatımızı kendi ellerimize almaya başlayacak ve karşısında olarak değil hayatla beraber çalışacağız.
Eski problemleri çözme: Rivayete göre, Reiki inisiyasyonlarının yan etkilerinden birisi de pek çok çözümlenmemiş problemi çözümlenmek üzere su yüzüne çıkarmasıdır. Elbette çağrıya karşılık vermek bize bağlı . Reiki biz herzamanki gibi bir işe başlarken hastalıklarımızla ilgilenen sihirli bir hap değildir.Kişisel gelişim ve değişim azim ister.

Bir kural olarak, size Reiki seanslarını çok serbestçe ve bir karşılığı olmadan- her zaman para olmak zorunda değil – teklif etmemenizi öneceğim.Serbest verilen birşeyi almak, kabul etmek ve takdir etmek çok zordur. Tabii ki aileniz içinde ve arkadaşlar arasında kurallar farklıdır, zaten sabit bir enerji alışverişi her zaman yer alır.
Birinci Derece Reiki aynı zamanda evcil ve diğer hayvanlara,bitkilere, kristallere, elektronik aletlere, kısaca sezgili veya sezgisiz herşeye uygulanabilir.Hayvan organları insanlarınki ile aynı şekilde yerleştiğinden, hayvanlara uygulanacak el pozisyonları da aynıdır.Eğer hayvan çok küçükse, ona dokunmak veya onu tutmak için en iyi yer doğrudan kulaklarının arkasıdır. Seansın uzunluğu hayvanın kendisine bağlıdır. Yeteri kadar alınca bırakacaktır.Köpekler genellikle Reiki'den hoşlanırlar, kediler hakkında ise hem pozitif hem de negatif duyumlar aldım.
Balıklar,akvaryumun duvarlarına dokunup, bu şekilde suyu yükleyerek tedavi edilebilir.
Saksı çiçekleri ve ağaçları beslenmelerinin büyük bir yüzdesini kökleri aracılığı ile yaparlar. Bu nedenle onları tedavi etmenin en verimli yolu saksıyı iki elinizle sarmak ve enerjinin akmasına izin vermektir. Aynı şey bitkinin besleme, gübreleme, spreyleme öncesi sulama kabıyla da yapılabilir.
Ağaçlar gövdelerini bütün vücudunuzla kucaklamınızla enerji yüklenebilir.Bütün flora çeşitleri Reiki tedavisine çok iyi cevap verir.(Peter Tompkins, Cristopher Bird, The Secret Life of plants, Harper & Row, ISBN 0-06-091587-0)
Yiyecek ve içecekler, tatları kötüyse veya onların sevgiyle hazırlandığından emin değilseniz, enerji yüklenebilir.Büyük ticari restoranlarda yediğinizde, bu muhtemelen iyi bir fikir.
İlaç alınmadan önce bir süre elinizde tutulabilir.Kristaller onları tutarken enerji akışına izin vermenizle kolaylıkla Reiki'yle yüklenebilir.
Genelde maddelere, büyüklüklerine bağlı olarak, ömürlerini uzatmak veya perfor-manslarını kuvvetlendirmek için ellerinizi üstüne koyarak veya ellerinizin içinde

tutarak enerji verilebilir.Aynı şey insanlar veya yerlerin fotoğrafları için de geçerlidir.
Birşeyi enerjilemenin en verimli yollarından biri Reiki-Box diye adlandırılan bir yöntemdir. Kendinize ait olması için, bir veya daha iyisi birkaç parça kağıdı veya fotoğrafı içine alabilecek büyüklükte uygun bir kutu alın.
Enerji yüklemek istediğiniz şeyleri dikkatlice seçin.Herbirini ayrı ayrı sorgulayın ve neyin üzerinde çalışacağınıza karar verdiğinizde, sadece kutuyu kapatın ve en azından bir hafta boyunca hergün onu elinizde tutun . Enerjinin akışına izin verin.
Daha verimli metodlar İkinci Derece bölümünde tartışılacak.
İlkönce size içsel dünyanızı araştırmada ve vücudunuzu kendinizin bir parçası olarak daha derinden deneyimlemenizde yardımcı olacak birkaç egzersizi tanımlamak istiyorum.

Sevgilinize dokunuyor gibi kendinize dokunun. Erken sonuç olarak sevgiyle dolu bir dokunuşu yalnızca ve yalnızca seksle özdeşleştirdik.Vücudunuza aşık olun ve o sağlığınız için neyin yardımcı olduğunu, neyin olmadığını bilmenize izin verecektir.
Besinlerinizi dikkatlice seçin. Dietimiz özellikle kullanılabilirliğine bağlı olarak gelişigüzel olmaya eğilimlidir veya bir dış ajans veya sistem tarafından belirlenmiştir.(diet planları, toplum, eğitim).Hiçbir zaman kendi bedenimize besin olarak neye ihtiyacı olduğunu sormayız, araştırmayız. Bedenimizi ahenk içine sokmanın diğer bir yolu da yemeklerden önce meditasyon yapmamızdır. Sessizlik durumundayken, bedeninize ne yemek istediğini sorun.
Bedeninizi içerden hissedin. Bu Tanrı Shiva tarafından tasarlanmış, vücudunuza girmenizi ve onu içerden hissetmenizi sağlayan eski bir Hint meditasyon tekniğidir. Biz bedenimizi her zaman sadece dışardan deneyimledik. Ayağınızın içi nasıl görünüyor, hangi renkleri görüyorsunuz, kaslar,sinirler ve atardamarlar nasıl görünüyor? Dolayısı ile vücudunuzla tanışık hale gelin.
Benzer bir metod da bilincimizi küçük bir noktaya odaklamak ve onun ayak parmaklarınızdan başınıza hareket etmesine izin vermektir.
Reiki el pozisyonlarını kendinizde kullanırken, herbirinde derin nefes alın.
Bir Taoist topraklama egzersizi:Rahat bir pozisyonda üç veya beş dakika ayakta durun.Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.Kollarınızı omuz seviyesinde yanlara uzatın.Sol avuç içiniz yukarı,sağ avuç içiniz aşağıya bakmalı .
Uyumaya gitmeden önce gününüzü tekrar edin.Geceden gündüze geri gitmek önemlidir.Bu egzersiz gününüzün hazmedilmemiş deneyimlerinin gecenizi istila etmesini önler.
Bir Reiki günlüğü tutun.Günlük veya haftalık Reiki'nin hayatınızı nasıl etkilediğine ve değiştirdiğine ilişkin birkaç satır yazın.

İkinci Derece

İkinci Derece Reiki bizi kendimize daha yakınlaştırır ve bize kendimizi keşfetme ve birleşme için daha güçlü araçlar verir. Pekçok sembolün yardımıyla, evrensel yaşam enerjisinin daha verimli akışına izin vermeyi öğreniriz. İkinci ve Üçüncü Derece Reiki sembolleri tamamen gizli olmalı. Hatta bazı okullar, öğrencilerin onları yazmasını yasaklayacak kadar ileri gitmişlerdir.Ben onları yazmakta bir sakınca görmüyorum . Ancak o dereceye kabul edilmemiş gözlerden uzakta saklanmalıdır.

İkinci Derece Reiki, sembolleri kullanarak etkiyi artırabileceğimiz durumlar dışında Birinci Derece ile aynı durumlarda da kullanılabilir. Bu sembollerle biliçaltı/ süperbilinç zihnimiz ile direkt iletişim kurmayı öğreniriz: İkinci Derece Reiki bize sadece kendimizin veya bir başkasının vücudunu iyileştirmede değil, ayrıca aynı şekilde duygularımızı ve zihnimizi de iyileştirmede yardım eder.Fiziksel vücudu iyileştirme, rahatsızlıktan belli bir süre kurtulmayı sağlayabilir ama uzun bir aralıkta bütün varlığı dengeleme önemlidir.
İkinci Derece Reiki inisiyasyonları, Birinci Derece inisiyasyonlarından daha yüksek bir seviye, esasen eterik beden üzerinde çalışır.Ayrıca zaman ve yer kavramı olmayan bir metod da öğretilir.Bu ilk önce inanılmaz görünebilir ama aslında göründüğü kadar tuhaf değil. Düşünceler, duygular ve enerji uzayda tıpkı elektromagnetik dalgalar gibi, bir noktadan diğerine gezer.İkinci Derece Reiki inisiyasyonu bizi enerji ileticileri haline getiriyor.
Seminerler, inisiyasyonlar ve hatta semboller okuldan okula çeşitlilik gösterir.
Bazı okullar diğerlerinin vermesine rağmen sembollerin adlarını (veya mantraları) öğrencilerine vermedi.Bazı okullar İkinci Reiki Derecesini bir inisiyasyonla verirler ama biz bunu üç kez yaparız.Bu bizim “Reiki”mizin onların “Reiki”sinden daha iyi olduğunu göstermez sadece içerik farklı.İkinci Derece seminerleri genellikle bir tam gün sürer ve pekçok okul bunu birinci dereceyle bağlar.
Benim kişisel görüşüm (pekçok konuda) Birinci, İkinci ve Üçüncü Derece Reiki inisiyasyonları arasında, materyali anlamak için bir süre olması amacıyla, birkaç hafta boşluk bırakılmasıdır; anlamak kelimesi esas anlamda entelektüel değil.Deneyimim gösteri-yor ki İkinci Reiki derecesinin derinliğini bütün değişimleriyle beraber kavramak üç ay alıyor.
Seminerlerimize herzaman birbirimizi tanıyarak ve bir önceki dereceyi tekrar ederek başlıyoruz.Genellikle pekçok cevaplanmamış soru oluyor ve sadece ilk inisiyasyon için hazırlanmak birkaç saati buluyor.İlk inisiyasyondan sonra, öğrencilere ilk sembol gösteriliyor ve nezaman, nasıl kullanılacağı öğretiliyor.İkinci Derece Reiki’ye inisiye edilmemiş olanlar kitabın bu bölümünü atlayabilir çünkü bu bölüm bir İkinci Derece Reiki seminerine katılmadan anlaşılamaz:
Daha sonra öğrencilere aşağıdaki topraklama egzersizi gösterilir ve yeni becerilerini egzersiz etmeleri istenir.
Güç sembolünü iki ayağınızda düşünün (ayaklarınızın üzerinde) Onu orada hissettiğinizde, onu haranızda(göbeğinizden iki inç aşağıda) düşünün.Onu haranızda hissettikten sonra, el çakralarınızda (avuçlarınızın tam ortasında) düşünün.
Bu egzersiz bizi merkezimize tekrar götürür ve seans vermeden önce veya birisi rahatsız veya “ canlı” hissettiğinde kullanılabilir.Ayrıca meditasyondan önce yardımcı olabilir. Güç sembolü, içme suyunu, yiyecekler, ilaçları ve hatta makineleri bile enerjilemekte kullanılabilir. Onu önünüzde, yanınızda veya arkanızda düşünmenizle koruma olarak kullanılabilir veya herbir köşeye konarak bir odayı veya evi temizlemekte kullanılabilir. Bu sembol ayrıca fiziksel acıyı durdurur.
İkinci inisiyasyonda, öğrencilere mental iyileştirme sembolü gösterilir ve ne zaman, nasıl kullanılacağı öğretilir. Yine öğrenme ve çalışma için bazı egzersizler var.
Birinci Derece seminerindeki gibi, öğrenciler öğrendikleri iki sembolü de kullanarak birbirlerine elleri ile seanslar uygularlar.Semboller transfer edilen enerjiyi artırır ve her pozisyon için harcanan süreyi yarıya indirirler.

İlk iki sembol kristalleri yüklemede de kullanılabilir.
Acı verici davranış modellerini çözmemize yarayan bir " yeniden programlama" tekniği vardır. Bir mesajınızı formüle edin ve aşağıdaki gibi ilerleyin.
Başınızın arkasında güç sembolünü çizin ve ellerinizi orada tutun.Şimdi medullanın (omurganın başladığı yer) üstünde mental iyileştirme sembolünü çizin ve tekrar güç sembolünü kullanın.Bir elinizi alnınıza ve diğer elinizi medullanıza koyun. Işığın başınızdan parmaklarınıza aktığını düşünün ve üç kez mesajınızı aklınızdan söyleyin.Bu teknikle kendi üzerinizde 6 gün üstüste ve sonra haftada iki kez çalışın.
Her duş alışımızda, rahatlamamıza yardım eden hoş bir yol, girmeden önce ilk iki sembolü küvete göndermektir.
Üçüncü inisiyasyondan sonra, öğrencilere uzaklık sembolü ve nasıl kullanılacağı gösterilir ve aşağıdaki egzersizi yapmaları istenir.Uzaklık sembolünü kullan ve alıcının üçüncü gözünün üstüne koy, daha sonra onun güç sembolünce izlenmesine izin ver.Aklında kişinin ismini üç kez söyle ve daha sonra iyileştirmeyle devam et.Kişiyi önünüzde uzanıyor veya onu kucaklamışsınız gibi düşünebilirsiniz, hangisi size daha iyi uyarsa. Genelde uzaktan tedavi 15 dakikayı geçmemelidir.
Aşağıdaki metod karma çözümlemesine yardım eder:
Çözülmemiş geçmişinizdeki yer, insan, durumun üstüne uzaktan tedavi sembolünü koyun. Daha sonra mental tedavi sembolünü ve daha sonra güç sembolünü gönderin . Affedilme veya affetmeyi isteyin.
Üçüncü sembol aynı zamanda meditasyon sırasında da kullanılabilir.Bu, bir insan, aydınlanmış biri, bir yer, bir zamanla kısaca zamanın ve mekanın içinde ve ötesindeki herhangi bir şeyle iletişim kurmaya yardımcı olur.
Ben meditasyondan önce genelikle uzaklık sembolünü kullanıp, aklımda üç kere "burada ve şimdi, burada ve şimdi, burada ve şimdi" derim.Sonra güç sembolünün izlemesine izin veririm . Bu metodla izinsiz hayallerin gözünü korkutabilirsiniz.
Ameliyatlar sırasında uzaktan tedavinin kullanılmaması gerektiğini duydum çünkü semboller anestetikleri etkileyebiliyormuş
Ancak ben dişçi koltuğunda otururken bunu kendi üzerimde kullanırım ve diş tedavilerimden çok keyif alırım! Sembolleri kullanırken bedeniniz ve acı arsında bir boşluk yaratabilirsiniz, sanki acı bir başkasına oluyormuş gibi.
Sembolleri ayrıca işten eve ve evden işe gidip gelirken güvenli bir şekilde araba kullanmama yardım etmesi için de kullanırım.İlk önce uzaklık sembolünü kullanırım ve aklımda " güvenlik, güvenlik, güvenlik" diye üçkez tekrar ederim.Sonra mental iyileştirme sembolünü yol, önüm ve arka tampon arasındaki boşluğa gönderirim ve son olarak güç sembolünü kullanırım. İkinci derece Reiki ölmekte olan insanların geçişinin pozitif, rahat ve bilinçli bir şekilde olmasına yardım eder.

Egzersizler:

Herhangi bir sembolü çakralarınıza yerleştirin ve onu orada hissedin.Bir sembolün bir çakrada iyi hisler uyandırırken, diğerinde uyandırmadığını göreceksiniz.
Aynı şeyi organlarınızla ve bütün beden bölümlerinizle yapın.
Herhangi bir sembolü içsel gözünüzde canlandırın ve birkaç dakika boyunca ona bakın.Eğer bu zor gelirse ve canlandırma gücünüzü geliştirmek isterseniz, şunları yapın:30 x 30 cm boyutlarında bir kartonu kesin, üstüne aynı boyutta siyah bir

kağıdı yapıştırın.Sonra sembollerden birini bir parça beyaz kağıda çizin ve 15 x 15 cm boyutlarında bir sembol elde edeceğiniz şekilde kesin. Bunu siyah yüzeyin ortasına yapıştırın ve bütün resmi bir duvara tutturun.Üç feet uzakta oturun veya ayakta durun, gözlerinizi kapatın ve rahatlayın.Birkaç dakika için kendinizi sıcak ve yatıştırıcı bir karanlıkla çevrelenmiş düşünün . Şimdi gözlerinizi açın ve birkaç dakika zorlamadan modelin merkezine bakın. Yumuşakça odaklanın.Uzun uzun bakmayın ama gözlerinizi de kırpmayın.İki dakika sonra bakışlarınızı çevirin ve beyaz duvara bakın .İmajın retinanıza " kaydedilmiş" olduğunu göreceksiniz, beyaz bir kare ve siyah bir sembol.Görüntü gittiğinde onu yeniden yaratmaya çalışın, daha sonra gözlerinizi kapatın ve sembolü içsel gözünüzün önünde canlandırın.Bu egzersiz bir-iki hafta süreyle yapıldığında canlandırma gücünüzü ve hafızanızı oldukça kuvvetlendirecektir.
Sabah, uzaklık sembolünü, mental tedavi sembolünü ve güç sembolünü kullanarak bütün gününüzü enerjileyin.
Daha önce açıklandığı gibi bir Reiki kutusu hazırlayın ve aşağıdaki gibi devam edin: Bir konuyu odağınıza getirmek için uzaklık sembolünü kullanın. Konuyu veya kişinin ismini aklınızda üç kez tekrarlayın. Mental tedavi sembolünü ve ardından güç sembolünü kullanın.
Güç sembolünü veya mental tedavi sembolünü (veya her ikisini) bir parça beze yazın ve onu yatağınızın veya yastığınızın altına koyun.

Üçüncü Derece (3 a)

Üçüncü Derece seminerinde, öğrenci Reiki Master sembolüne inisiye edilir. Master sembolün bizi tanrısal kıvılcıma ulaştırmasının dışında Üçüncü Dereceyle ilgili söyleyecek pek fazla şey yok. Bazı insanlar buna "yüksek benlik" der. Ama ben bu deyişi pek sevmiyorum çünkü kolaylıkla yanlış anlaşılabilir; sanki bizimle konuşan daha yüksek, daha büyük, daha iyi bir ego varmış gibi algılanabilir. Tanrısal kıvılcım dediğim şey bütün kelimelerin ve dillerin ötesindedir. O saf varlıktır, oluşun merkezidir; yalnızca mutlak sessizlikle bulunabilir, içte ve dışta...
Üçüncü Derece Reiki asıl olarak özel meditasyonda kullanılır. Üçüncü Dereceden sonra, Reiki sistemi tamamlanmıştır. Master sembol ne zaman isterseniz ve ne kadar sıklıkla kendinizi inisiye etmek isterseniz kullanılabilir.
Yardımcı bir egzersiz Üçüncü Derece Reiki'yi uykuya dalmadan önce kullanmanızdır, sık sık kendinizi gece boyu onun güzel kokusunu taşır bulacaksınız ve sabah bilinçle uyanacaksınız.

Dördüncü Derece (3 b)

Dördüncü Derecede, öğrencilere başkalarını önceki bütün derecelere nasıl inisiye edecekleri öğretilir. (Bazı okullar sadece derecelerden ilk ikisine inisiye etmeyi öğretir.)
Dördüncü Derece sadece Reiki'yi ve kendilerini diğerleri ile paylaşmak isteyen insanlarla ilgilenir.
Kişisel olarak, sadece Reiki'ye inisiye etmeyi severim çünkü bu bana gezgin dostlarımla yargının, tercihlerin ve nefretin ötesinde çok derin ve sevgi dolu bir düzeyde buluşma fırsatı verir. Öğretmen Reiki enerjisi için sadece bir kanal olduğundan, inisiyasyonlar öğrenciden aktığı gibi ondan da akar. Bu olay muhteşem bir birlik hissi uyandırır.

Ancak bir Reiki öğretmeni olarak çalışmak herkesin işi değildir ve inisiyasyon olayını öğrenmek yeterli değildir.Aslında Reiki gibi nazik bir şeyi öğretmeye koyulmadan önce, kişinin yetenekli bir iletici ve insanlık aşığı olması gerekir.Hepsinden önce, Reiki öğretmeni öğrencisi ile arasındaki ilişkinin iki taraflı olduğunu ve iki tarafında bir şükran hissiyle dolması gerektiğini unutmamalı diye düşünüyorum.Öğretmensiz bir öğrenci öğrenemez ama öğrencisiz bir öğretmen de öğretemez !

Reiki'yi öğretmek çoğu zaman mükafatlandırılır ama aynı zamanda karanlık bir yanı da vardır.Öğretmenlik Derecesi boyunca ve çoğunlukla bundan sonra da, öğrencinin tutumu değişebilir. Karım Chetna'nın bana son zamanlarda söylediği gibi "Öğretmenlik Derecesi eğitimi boyunca gerçek arkadaşlarının kimler olduğunu anlıyorsun!"

Bazı insanlar ikilik, sen ve ben fikrine çok takılırlar, öyle ki başka bir insandan Reiki (veya bu konuda başka bir şey) öğrenmiş olma fikrine dayanamazlar.

Ruhsal dünyada öğreten bir kişi bu problemle er veya geç karşı karşıya gelmek zorundadır. Bazı insanlar onlara öğrettiğiniz için sizden tamamen nefret edecekler.

Bununla beraber, burada öğrenilmesi gereken bir ders var, koşulsuz güven içinde bir ders, hepimizin er geç öğrenmek zorunda olduğu bir ders.

Bu bölümü bitirirken, Üstadım Osho'nun bana 20 Haziran 1988'de anlattığı bir öyküyü (zihinden zihin yokluğuna kuamtum sıçrayışı denilen şey) özetlemek istiyorum.

Nansen, dağlardaki küçük bir kulübede yaşıyordu.Bir gün tam da tarlalardaki işine gitmeye hazırlanırken garip bir keşiş geldi.Nansen onu içeri buyur etti ve " lütfen kendini evinde hisset.Öğle yemeğin için sevdiğin bir şey pişir, sonra kalan yemeğin birazını yolun sonundaki çalışma yerime getir" dedi.Nansen akşama kadar çok çalıştı ve eve çok aç geldi . Yabancı kendine güzel bir yemek pişirip kendisi yemiş, sonra bütün malzemeleri atmış ve kapları da kırmıştı. Nansen keşişi boş kulübede barış içinde uyurken buldu, ama kendi yorgun bedenini keşişin yanına uzattığında, diğeri kalktı ve gitti . Yıllar sonra Nansen anektodu arkadaşlarına şu yorumla birlikte anlattı : " O kadar iyi bir keşişti ki, onu şimdi bile özlüyorum."

Reiki Seansları

Bir Reiki seansında eller vücudumuzun başlıca çakralarına ve enerji merkezlerine göre belirlenen 12 veya daha fazla el pozisyonunda, alıcının vücudunun üstünde tutulur.(Avuç içi çakraları gibi yan çakralarda vardır.) Reiki verirken parmaklarınız birbirine değmelidir. Bu ellerinizden akan enerjiyi dengeler.Her pozisyonda 5 dakika civarında zaman harcamalısınız. Enerji el pozisyonundan, en çok ihtiyaç duyulan yere olan yolu bulur ve hem vericiye hem de alıcıya dinlenme ve bir iyilik duygusuyla akar. Eğer alıcıya direkt olarak dokunulamıyorsa, eller özel pozisyonun 3-5 cm üstünde aynı etkiyle tutulabilir. Alıcı genellikle tamamen giyiniktir, uzanabilir veya oturabilir.Kollar ve bacaklar enerjinin akışını engellememek için çapraz tutulmamalıdır.Tam bir seans bir saat kadar sürer, ama acil durumda yoğunlaştırılabilir.Ayrıca belli vücut bölümleri ayrı ayrı tedavi edilebilir.Sizin Reiki seanslarında bir çaba harcamanız gerekmiyor.Aslında ne kadar az çabalarsanız o kadar iyi.Reiki kötü enerjiyi çözmeyi veya uzaklaştırmayı içermez, sadece evrensel yaşam enerjisinin tekrar akmasını sağlar.

Hem alıcı hem verici için rahat ve temiz, iyi havalandırılmış ve iyi aydınlatılmış bir oda kullanın. Oda sıcaklığı 21-23 oC civarında olmalı ve bir battaniye el altında bulundurulmalı . Pek çok insan rahatladığında üşüyebilir.
Reiki seansı yapmanın en iyi yolu bir masaj masası kullanmaktır, ancak bir yatak, sandalye hatta kalın bir halı veya çok sayıda yastık da aynı işi görebilir.Seans için kutsal bir hava yaratmak için pek çok pratisyen yumuşak bir aydınlatma veya mum kullanır. Bazı insanlar seans odalarını aydınlanmış varlıkların resimleri veya heykelleriyle veya diğer ruh yatıştırıcı eşyalarla dekore ederler. Bazıları hastalarını tedavi ederken alçak sesle yumuşak klasik müzik veya New Age müziği çalmayı severler.Bazıları da seans varilmeden önce odanın enerjisini temizlemek için tütsü yakar veya diğer araçlardan birini kullanır.Bunlar tamamiyle bireyin stiline ve sezgisine bağlı .
İç dekorunuzun ve giydiğiniz giysilerin rengi de seans odanızdaki atmosferi, dolayısıyla Reiki seansınızın sonucunu etkiler. Bir sevgi atmosferini yaratmak için, pembe yardımcı olur. Tedavi için yeşil, sakinlik için mavi, enerji için kırmızıyı kullanın. Temiz bir zihin yaratmak için sarı ve barış içinde bir zihin için siyah kullanın.
Pratisyen için hastaya dokunmadan önce kişisel olaylardan uzak, sessiz bir yer bulmak yardımcıdır, ama bu başarı için bir zorunluluk değil.Kişisel olarak dost varlığa her seans ya da inisiyasyon verişimizde kutsal olana dokunduğumuzu hatırlamayı çok yardımcı buluyorum. Ona dokunmana izin verdiği için o insana müteşekkir ol.Harika bir Reiki seansı için pratisyenin anahtarı doğru tavırdır. Reiki enerjisi senin olmadığı ve sen onun için sadece bir kanal görevi gördüğünden, başka bir insan için seansın sonucunu davranışların etkilemez. Bir seanstan önce, hem verici ve hem de alıcı ellerini yıkamalı ve bütün metal aksesuvarları, kemerleri ve benzerlerini çıkarmalı. Metal enerjinin doğal akışını değiştirebilir.
Alıcıya önceden seansın neler içerdiği anlatılmalı, böylece seans süresince “ lütfen dönün” gibi kibar komutlar hariç sessizlik sağlanabilir.
Daha sonra olanlar kişiden kişiye değiştiği için açıklamak zordur. Çoğu insan, kendim gibi, Reiki seansının sonuna gelirken kendini ana rahmine geri dönmüş gibi hisseder . Kendimizi kaygısız bir refah duygusu ile çevrelenmiş hissederiz, bütün endişeler ince bir havada çözünür ve hatta nerede olduğumuzu bile unutabiliriz. Benim için, bu genellikle derin bir uyku ve uyanıklığın birleşimine benzer. Sonraları kendimi canlanmış ve vericiye ve bizi çevreleyen herşeye müteşekkir hissederim.Tekrar kendimizi oluşla ahenk içinde hissederiz.
Seanslar birbirini takip eden dört gün boyunca verilmeli ve eğer tedavi uzatılmalıysa, sizin seçiminize bağlı bir süre boyunca haftada iki kez tekrar edilmelidir.
Aşağıdakiler Reiki seansları için uygun bulduğumuz müziklerin listesidir:
Kişisel olarak beğendiğiniz bir Reiki müziği, örneğin W.M.Zapp,O.Ilios –Reiki için Tedavi Müziği (Healing Music for Reiki); Merlin’s Magic; Ajad Reiki Müziği Vol. 1-3; Anuvida İyileştirici Eller (Healing Hands) vb.
Brian Eno, Havaalanları için Müzik (Music For Airports), Neroli, The Pearl(İnci)
Deuter, Celebration, Ecstasy ve diğerleri
Klasik Avrupa Müziği
Kitaro, Silk Road, vb.
Georgia Kelly, Seapeace
Çevresel Müzik
New Age müziklerinin çoğu, eğer yükselticiyse.

Faydalar

Reiki bedenim, zihnim ve ruhum arasında daha iyi bir denge bulmama yardım etti. 30 yıl boyunca cansız bir araç gibi davrandıktan sonra, bedenime tekrar aşık oldum. Durumların hem pozitif hem negatif enerjilerine karşı daha duyarlı oldum.Reiki ayrıca meditasyon yapmama içsel derinliklerimi araştırmamı kolaylaştırarak yardım etti. İkinci ve Üçüncü Derece sembolleri büyük bir zevkle günlük meditasyonlarımda kullandım.Bütün sağlığım daha dengeli hale geldi ve hayat benim için eskisinden daha eğlenceli oldu.Kendime hasta olmak için, yargı ve endişe olmadan sıhhatini kazanması için ihtiyacı olan yer, zaman ve ilgiyi sunmak için izin verdim. Diğer dramatik değişiklik şuydu ki, karım ve ben insanların, şeylerin ve yerlerin enerjilerine daha duyarlı olduk.Sevgisiz hazırlanmış bir yemeği yemek, seven bir kalp tarafından yazılmamış kitapları okumak ve karışıklıktan doğmuş bir müziği dinlemek benim için neredeyse imkansız oldu. Merhametim arttı ve eskiden beni ateşe veren durumlarda sık sık kendimi sakin ve aklı başında buldum.

Genelde, diyebiliriz ki Reiki hayatımızı neşe ve mutlulukla doldurur.Eğer hastaysak, bize tekrar yaşama isteği verir.Bunu " ölümcül hastalıklı" insanlardan tekrar takrar duyduk ve bunu yaşadık.Reiki bize diğerlerine daha sevgiyle bakmamıza yardım eder, bizi beden, ruh ve zihnin yumuşak bir dengesi içine koyar ve yaşamımızda daha sorumlu olmamıza yardım eder.

Herbirimiz daha farklı olduğumuzdan, bir insanın Reiki inisiyasyonundan deneyimleyebileceği bütün faydaları listelemek bir kütüphane doldurur.Özellikle İkinci ve Üçüncü Derece inisiyasyonlardan sonra pek çoğumuz özel yaşamlarımızda, ilşkilerimizde veya işimizde dramatik değişiklikler yaşarız. Bu yüzden, eğer değişmekten korkuyorsanız, Reiki'den uzak kalmanız en iyisidir!

Reiki El Pozisyonları ve Bunların İşlevleri

Dr.Usui tarafından izah edilen orijinal Reiki sistemi, şimdi kullandığımız şekliyle el pozisyonlarını içermiyordu.

O, sadece sezgilerinin ona en doğruyu yaptıracağına güvendi ve ellerinin düşündüğünü uygulamasına izin verdi.

Onun şifa vermek için, diğer eliyle bir şifa yumağını tutarken, yalnızca bir eliyle şifa verdiği söylenir.(Bazı Çin Qigong iyileştirme stillerinde bu yaygın olarak uygulanmaktadır.)

Halen kullanılan sistem daha sonraları geliştirildi. Yıllarca edinilen tecrübelerin sonunda, eller vücudun üstünde veya vücuda belli bir masafeyle belli pozisyonlarda sırayla tutulduğunda Reiki enerjisinin daha kolay aktığı bulundu. Farklı pekçok kültürlerin sistemlerinden çok benzer, bazen özdeş el pozisyonlarını buldum. Aşağıdaki pozisyonlar en yaygın olarak kullanılanlardır. Bölümün sonuna birkaç tane de ekstra ekledim.

Temel Baş Pozisyonları

1)Baş #1: Dinlendirir, korku ve stresi çözer .Sinüs problemleri, göz, burun, diş ve çene hastalıkları için iyidir. 6.ve 7.çakralarla bağıntılı olup, 6.ve 7. çakralarla bağıntılı kozalaksı ve balgam salgılayan bezleri dengeler.

2)Baş #2: Hafızayı geliştirir, beynin sağ ve sol yarılarını birbiriyle dengeler. Başağrısı ve kulak ağrısı için iyidir,ölmekte olana yardım eder.

3)Baş #3: Rahatlatır, stresten kurtarır ve zihni sakinleştirir. Beyincikle ve omurga kemiği iliğiyle ilgili problemlerin yanısıra başağrısı için de iyidir.

4)Baş #4: Kendine güveni sağlar, öz saygı ve daha fazla haz verir .Yaratıcılığı artırır . Boğaz, bademcik ve troid problemleri için iyidir. 5.çakra ile bağlantılıdır.

Ana Ön beden Pozisyonları

5)Ön #1: Sevgiyi, güveni ve uyumu artırır.Kalp çakrası ile ilgili olduğundan timüs bezini etkiler.Akciğerler ve kalp damarları sistemleri için iyidir.

6)Ön #2: Korkuları ve stresi gidermeye yardım eder . 3.çakra veya solar plexusu etkiler. Karaciğer, mide, safra kesesi, dalak ve sindirim sistemi için iyidir.

7) Ön #3 : 2.pozisyona benzer . Korkuları ve stresi giderir.2. ve 3. Çakraları etkiler.Karaciğer, mide, safra kesesi, dalak ve sindirim sistemi için iyidir.

8) Ön #4 : Seksüel korkuları ve gerilimleri giderir.1. ve 2. Çakrayı etkiler ve kadınlarda yumurtalıklar ve rahim, erkeklerde prostat için ve her ikisinde mesane ve sindirim sistemi için iyidir.

Ana Arka Beden Pozisyonları

Arka beden pozisyonları temel olarak ön beden pozisyoları ile aynıdır.

9)Arka #1: Stresin giderilmesine yardım eder, gevşemeyi sağlar. Boyun ve omurga problemleri için iyidir.
10)Arka #2: Ön # 2 ile aynıdır.
11)Arka #3: Ön # 3 ile aynıdır. Böbrekler için iyidir.
12)Arka #4: Ön # 4 ile aynıdır.Kuyruk sokumu incinmelerinde iyidir.

Ekstra Pozisyonlar
1) Bir el alında, diğeri başın arkasında. Bu pozisyon "kozmik fiş "olarak da adlandırılır, çünkü bizim kendimizin veya alıcının enerjilerinin yeniden şarj edilmesine yardımcı olur.
2) Bir el kalp çakrasında diğer el hara (göbeğin iki inç aşağısı) üstünde. Uykusuzluğa yardımcı olmakla tanınır. Gece uykusuna başlamadan önce bize tatlı hisler verir.
3) İki el kalp çakrası üzerinde.Bu pozisyon uykuya dalmanıza yardım eder.
4) Bir el kalp çakra diğeri solar plexus üzerinde. 1' e benzer etkiler yapar.

Çakra Pozisyonları

Osho Reiki veya Neo Reiki diye bilinen Bazı Reiki okulları, daha yaygın olan ana pozisyonların yerine yalnız çakra pozisyonlarını öğretir. Onlar tam anlamıyla yukarıda belirtilen pozisyonlar kadar iyidir ve size öğretilenler bu pozisyonlar ise, onları sizin anlayışınızı derinleştirmek için kullanmalısınız.
Kısa bir Reiki seansı için, ben bazen yalnızca aşağıdaki 8 pozisyonu kullanırım.(Eller vücudun 5- 10 cm üzerinde tutulabilir.)

1) Her iki el başın üstünde.
2) Bir el alında, diğeri başın arkasında.
3) Bir el boğazın üzerinde, diğeri onun arkasında.
4) Bir el kalp çakrasında, diğeri onun arkasında.
5) Bir el solar plexusta, diğeri onun arkasında.
6) Bir el hara'da, diğeri onun arkasında.
7) Bir el 1.çakrada, diğeri onun arkasında.
8) Bir el sağ ayak altında, diğeri sol ayak altında.

Reiki Hikayeleri

Reiki tüm hastalıklar için bir mucize şifa değildir.Kutsal bir tedavi metodu olarak, genellikle alıcının kendini yeniden dengelemesine yardımcı olarak kullanılır. Ancak, anında tedavi çok seyrek olarak bir inisiyasyon veya hatta basit bir elle tedavi seansı sonucunda meydana gelir.Başağrıları, mide ağrıları,öksürük veya kas ağrıları gibi çok ciddi olmayan hastalıklarda herzaman olmasa da sıklıkla dakikalar içinde dengeleme sağlanır.

Sonraki bölümde, bizim ve arkadaşlarımızın Reiki deneyimlerini paylaşacağım.Lütfen bu hikayelerin bireysel olduğunu unutmayınız. Tedavi tamamen her Reiki pratisyeni veya hastasının fiziksel, psikolojik ve duygusal hikayesine bağlıdır.Aynı hastalığın tedavisi iki farklı kişi için aynı olabilirde, olmayabilir de.Ne olursa olsun, tedavi için asla söz verilemez, biz sadece evrensel yaşam enerjisine ellerimizle kanal oluyoruz.Seans sırasında olmasını istemediğimiz hiçbirşey olmaz.Bazı hastalıklar doğadaki karmalarımızdır. Karmik objeler aşılmış olsa bile tedavi için kalabilirler.

Her neyse, işte hikayelerimiz.

Karımın annesi, strese bağlı uykusuzluk çekmekteydi.Birinci Derece Reiki'yi aldıktan hemen birkaç gün sonra uyku ilaçlarını almayı bıraktı.O kendini günlük

olarak tedavi etmeye başladı ve bir daha asla ilaçla tedavi almadı.Uyuyacağı zaman, ellerini ekstra tedavi # 1. Pozisyonunda yerleştirmesi yeterli oldu.
Annem katarakt rahatsızlığı çekmekteydi. Geçen yıl, erkek kardeşimden Birinci Derece Reiki inisiyasyonunu aldı ve epeyce ilerleme gösterdi, o tekrar yıldızları görebilir.O çoğunlukla Pozisyon # 1 'i kullanır ki bu aynı zamanda kronik sinüs problemine de yardımcı oldu.Geçenlerde, memesinden küçük bir yumrunun çıkarılması için birkaç günü hastanede geçirmek zorunda kaldığında, tüm aile uzaktan tedavi metoduyla ona Reiki gönderdik.Doktorları ve hemşireleri şaşırtarak, anesteziden dakikalar içinde kendine geldi ve birkaç saat sonra eve gitmek için hazırdı.
Arkadaşlarımızdan biri, Tokyo'dan Mr. I, son iki Reiki Derecesini almasından sonra birçok küçük isteğinin gerçekleştiğini bildirdi.Hikayesinin komik yanı, onun söylediğine göre isteklerinin, o onları unuttuktan sonra bile gerçekleşmş olduğuydu.
Bizim arkadaşlarımızdan biri, Osoko'dan Bayan H. Birinci Derece inisiyasyonu için buradaydı, ilk inisiyasyondan hemen sonra ishal geçirdi.Çözümlenmemiş aile trajedilerinin hatıralarını büyütmüştü ve ağrıları tekrar geçirerek tedavi başladı.Onun kızkardeşi son 7 yıldır adet dönemi öncesinde ağrılardan takati kesilinceye kadar etkilenmekteydi.Birinci Derece Reiki inisiyasyonunu aldıktan hemen sonra, aylık ağrıları tamamen kayboldu.
Tao'nun operasyonu.Kedimizin kısırlaştırılmasından sonra yaklaşık bir hafta, Reiki'nin dışında hiçbirşey istemedi.Divana her oturuşumuzda kucağımıza zıplayıp, orada enerji yutarak saatlerce kaldı. Ben ve karım, onun karnının düzenli olarak enerji çeken siyah bir deliğe bezediğini hissettik.O kendini daha iyi hisseder hissetmez, tedaviyi durdurup, bağımsız bir evcil hayvanın düzenli, rutin haline geri döndü.Yaraları herhangi bir iz bırakmadan hızla iyileşti.Herzaman olduğu gibi diğer kedilerle kavga ediyor ve eve her tarafı tırmalanmış olarak geliyor.
Karımın kuzeninin kuzey Hokkaido'da bir süt çiftliği var .Biz orayı ziyaret ettiğimizde yeni doğmuş bir buzağı süt içmeyi reddediyordu.Onu beslemeye çalıştığımızda itaatsizlık ediyordu.Fakat Reiki tedavisi uygulamaya başladıktan birkaç dakika sonra (uzaktan tedavi metodu) sonunda beslenmeyi keyifle kabul etti.
Karım ve ben Sapporo'da bir dil okulunun hem sahibiyiz ve hem de onu yönetiyoruz.Bilgisayarlarımızda problemler görüldüğünde biz Reiki'yi kullanıyoruz.Bu doğal olmayan bir şey gibi gelebilir, fakat Reiki'nin içinden geçtiği herşey, makineler bile Reiki'ye olumlu reaksiyon verebilir.Bir noktada, kötü virüsleri bilgisayarlarımıza zarar vermekten vazgeçirdik.
Benim kişisel olarak defalarca deneyimlediğim ve arkadaşlarımdan duyduğum bir şey, Reiki'nin uçak korkusunu azalttığı veya tamamen ortadan kaldırdığıdır. Son kez Japonya'dan Almanya'ya uçakla gidip, geri döndüm, sanki kısa bir yürüyüş yapmış gibi hissettim. Zaman farkı bana hiç sıkıntı vermedi.Kendimi canlı ve enerjik hissettim.
Kazalar:Geçen yaz birgün, bu işi bir profesyonele bırakmam yönündeki sezgilerimi dinlemeyip, garaj kapımızı kendim tamir etmeye çalıştım.Oldukça inatçı bir mizaca sahibim.İşi tamamladığımda yaylı bir yük aletinin çarpması sonucu sol el ve omzumda derin ve ıstırap verici kesikler oluştu.Karımdan ilk yardım olarak Reiki aldım ve onun ellerini yaklaşık 10 dakika şişmiş omzumda tutmasından sonra, şiş tamamen indi ve kendi aptallığıma gülebildim.Asıl sürpriz, omzumdaki kesikler, tıpkı istek için olan Çin hekzagramına (altı köşeli yıldız) benziyordu.

Bir yaz, 20 öğrencimizle kampa gittik.Sapporo yakınındaki kamp sahası muazzam irilikteki yaban arıları tarafından istila edildi. Çocuklardan ikisini arı soktu.Birisini tam kafasının üstünden, diğerini boynundaki atardamarın yanından.Hemen Reiki uyguladık ve Reiki acı ve kırmızılıklarla ilgilendi.
Bazen Reiki'yi sınıflarımıza ahenk ve barışı getirmek için kullanırız.Bir keresinde, muhtemelen fazla enerji yüzünden iki öğrencimiz aniden birbirlerine vurmaya ve birbirlerini tekmelemeye başladılar.Bir oyun olarak başladı ama kısa zamanda ciddileşti ve biz de işe karışmak zorunda kaldık.İkinci Derece Reiki'yi kullandık ve biz farkına varmadan önce onlar bu işten paylarını almış bir şekilde kolkola oturuyorlardı.Bu hepimiz için bir sürprizdi.(Burada eklemek istiyorum ki Reiki her zaman şiddeti uyuma çeviremeyebilir.Ancak çoğunlukla işe yarar.)
Üç yıl önce, sol ayağımdaki bir kemik zarı iltihabından rahatsızdım.Bir yarar sağlamamak üzere, fizyoterapi ve ultrason tedavileri de dahil bütün tedavi çeşitlerini denedim.Kendime birkaç hafta boyunca günlük Reiki tedavileri uyguladıktan sonra problem tamamen ortadan kalkmıştı.
Arkadaşlarımızdan biri, Sapporo'dan Bay M.,kendinden küçük erkek kardeşine kırık kolu için günlük Reiki tedavileri uyguladı.Doktorlar iyileşme hızı ve düzgünlüğü karşısında şaşırmışlardı.Aynı arkadaşım bir restoranda çalışıyor ve kazayla parmağını kestiğinde yaralar çoğunlukla aynı gün kapanıyor; Reiki'ye tekrar teşekkürler.

Aşağıdaki raporlar,Yamanashi Bölgesinden, masajla tedavi yapan ve 1993 başlarında bizden Reiki öğrenmesinden bu yana Reiki öğreten Bay G.'den alındı.

Onun annesi bir keresinde sıcak su ile sağ yanağını,kolunu, el ve ayağını yaktı. O (Bay G'nin annesi) 6 ay boyunca sol elini kullanarak sağ elindeki yanıklara Reiki verdi ve hiçbir iz kalmadı. Reiki'yle tedavi etmediği yanıklar ise kalıcı izler bıraktı.

(Bay G.nin annesi)oğlundan 1. Derece Reiki inisiyasyonunu almasından hemen sonra, çeşitli sırt problemleri nedeniyle bir süredir yatmakta olan akrabasını ziyaret etti.Bir saatlik bir el seansından sonra(O,hastanın kuyruksokumuna 20 dakika ellerini tuttu.) akrabası yataktan kurtuldu, düzgün bir şekilde ayağa kalktı ve kendini harika hissetti.
Bay G.'nin 50 yaşındaki bir müşterisi, bitkinlik, omuzlarda kronik sertlikler, uyku-suzluk, migren ve genel fiziksel soğukluktan etkilenmekteydi.1.Derece Reiki inisiyasyonunu aldıktan sonra yukarıdaki rahatsızlıkların hepsi iyileşti.
Bir gün, onun işçisini arı soktu.İşçinin sağ eli şişti ve çok kötü bir şekilde acıyarak kaşınmaya başladı.Birkaç dakikalık Reiki tedavisinden sonra kaşınma durdu.Birkaç saat sonra tekrar başladı. Ona tekrar bir Reiki seansı verildi.Kaşınma tekrar durdu ve şişme sonraki 12 saat içinde kayboldu.
Aynı kişi, bir trafik kazasında boynunun yaralanması nedeniyle hastanede bulunmakta olan bir arkadaşına Reiki verdi .O, durumunda hiçbir değişiklik olmaksızın iki haftadır hastanedeydi.Bir saatlik Reiki seansından sonra onun durumu iyiye doğru değişti
Bay G.'nin başka bir müşterisi, 75 yaşındaki bir bayan, hayatı boyunca süren kabızlık probleminden Birinci Derece Reiki inisiyasyonundan sonra kurtuldu.O, hergün sabahları yataktan kalkmadan önce kendine bir saat Reiki uygular ve daima ellerini bir süre boyunca karnında tutar.İlginç olan onun tat alma duyuları da kuvvetli bir şekilde gelişti. Geçen kış birgün, her iki yanağında soğuk ısırması

oldu. O yalnızca sağ yanağına Reiki verdi ve ertesi sabah uyandığında sağ yanağını normal olarak buldu ve sol yanağı hâlâ şişti.

KALP

Varlık ve Gelişim

Buradaki ve şu andaki yaşamda gerçekten başarılı olduğumuz anlar, meditasyon yapma anlarımız veya tehlike ve sürpriz dakikalarıdır.
Gençken, zihinlerimiz bilinmeyen bir geleceğe doğru sürüklenir. Gelişimin şu düşüncelerine kendimizi veririz. “Birkaç yıl içinde zengin, ünlü,mutlu ve tatmin olacağım, yeni bir ev satın alacağım, çocuklarım olacak.” Yarın, yarın, yarın. Fakat gelişim son tecrübelerimize dayandığı için sınırlıdır. Gelişim erteleme anlamına gelir ve erteleme hiçbirşekilde yaşamamaktır.
Yaşımız ilerledikçe işleri tersine çevirir ve geçmişimizde yaşarız. Bilinçsizce harcanan zamanımızın onu optimum şekilde kullanmamak olduğunu bilmekten çok uzak olarak şu andaki değerli dakikalarımızı harcarız. Bilinçli olarak çözümlenmemiş geçmişimizi ferahlatmanın büyük yardımı olabilir ama şu anki dakikaları bütün parlaklığıyla ölü geçmiş lehinde kurban etmek sadece vakit kaybıdır. Reiki geçmiş ve gelecek olaylar için kullanmak yerine,(“Dereceler” bölümünde açıklandığı gibi), onu ölümsüz şimdi için bir köprü olarak kullanabilir. Kendimize veya başka bir insana dokunurken şu anki zamana dalmak çok kolay, güzel ve rahatlatıcıdır. Bu an bize iyi ve köyü anılardan, günlük korkulardan ve gelecek planları veya endişelerinden ayrı, tam bir özgürlük verir.

Sevgi

Ben çocukken, bir insanın başka biri hakkında söyleyebileceği en kötü şeylerden biri “O kendini sever”di.
Geçen 15 yıl içinde dünyanın her yanından ve her hayat yolundan yüzlerce ve yüzlerce insanla konuştum ve anladım ki (ben de dahil) herkesin problemi aynı: Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmiyoruz. Binlerce yılın ahlaki ıslahı etrafımızda görünüşte yıkılmaz bir kafes ördü. Erdemli yanlarımızı kabul etmeyi ve karanlık yanlarımıza saygı göstermeyi, hatta onlardan nefret etmeyi “öğrendik”.
Kendimizi bir bütün olarak sevmiyoruz.
Reiki’nin yardımıyla kendimizi tekrar sevmeyi öğrenebiliriz ve bu sevgiyi bir insanı ahenk içine sokmakta kullanabiliriz.
Bir Reiki seansında diğerlerine dokunurken, onlarla, bedenin ve duyumlarının ötesinde zihnin ve yargılamalarının ötesinde, daha güzel bir seviyede karşılaşırız. Bu seviyede çalışırken, kim olduğunuz, neye benzediğiniz veya nereden geldiğiniz farketmez.

Bu koşulsuz sevginin seviyesidir. Ve orada Reiki'nin güzelliği ve modern varlıklar için çekiciliği yer alır. Hayatımızda aslında çabaladığımız şey bütünle tekrar birleşmek için sevgiyi ve uyumu bulmaktır.
İsteklerimizin derinliklerinde, maddi olsun manevi olsun, bu uzun süredir unutulmuş birliğe dönmeyi amaçlarız. Bunu hatırlamalıyız, yaptığımız her ne olursa olsun...

Bütünlük

Geçmiş binlerce yıl boyunca insanoğlunu üzen en büyük felaketlerden biri onun felsefi olarak üçe bölünüşü olmuştur.bedenin, zihnin ve ruhun birliği tamamen unutuldu,ki onsuz ne iç ne dış dünyada barış ve uyum olabilir. Makrokozmoz ve mikrokozmozun birliği kavramının kavranması zordur. Deneyimlenmelidir.
İnsan zihni/egosu ikilik olduğunda iyi çalışır ve kendini "diğer" olarak adlandırılandan tamamen ayırır. Sonuç olarak, kendimizi dünyanın geri kalanından soğutmakla kalmayız, ayrıca kendimizi "kendi" beden, zihin, ve ruhumuzdan ayırırız.
Ayrım, kendi beden-zihin sistemimizde başlar. Hayat gelişimimizi sadece başımızla sınırlı tutarız ve diğer bölümlerimizi ihmal ederiz. Bedenimizi hissetmeyiz veya hissettiğimizde çok küçük bir bölümünü hissederiz. Aşağıdaki deney bu gerçeği daha iyi gösterebilir: Bir parça kağıt alın ve onu baş ve işaret parmağınız arasında tutun, kendinize bedeninizin hangi bölümünü hissettiğinizi sorun ve göreceksiniz ki sadece 2 parmağınızı hissedebiliyorsunuz. Farkındalığınızı arttırarak bütün bedeninizi hissetmeye başlayacaksınız,çok yoğun bir an.
Ayrım, bence, feci bir hastalık. Kendimizi arkadaşlarımız olan insanlardan ve çevremizden bireysel kimlik kazanmak için ayırırız. Aile veya arkadaşlarımızla birlikteyken bile, yüksek sen ve ben bariyerleri kurarız. Net sonuçlar harplerin bin yılı ve en çok olarak da korkutucu bir çevresel yıkım olur. Bu bireysellik için çok yüksek bir bedel.
Bütünlük duygusunu arttırmak kolay bir egzersiz, 1 mil yukarıdan toprağa baktığınızı hayal etmektir. Gördüğümüz, mükemmel bir organik birlik içinde olan, yüzlerce insan, yeşillik, dağlar, ve ırmaklardır. Bireysel insanın çevresindeki insanlarla arasındaki "kendine verdiği ceza" olan bariyerler bundan sonra görülemez, çünkü yüksek gerçeklikte onlar varolmaz.
İyileştirmeye şükran duyarak, etki ve tepkinin ayrılmaz olduğunu aklınızda tutun. Hepsi bir!

Gayri ciddilik

Gördüğüm kadarıyla, Reiki gayriciddi bir yaşama doğru hoş bir yol olabilir. Ciddilik genelde içtenlikle karıştırılır. İçtenlik bir erdemdir ama ciddiyet korkunç bir hastalıktır,ruhun kanseri! Reiki'yle birlikte gidişe izin vermeyi, rahatlamayı, birşeyleri idare etmemeyi veya "yapmamayı" öğreniriz. Kuru hayatlarımıza iyi bir doz mizah katmak için aşağıdaki üç basamaklı bir egzersizi öneriyorum. Bu egzersiz gülme meditasyonu olarak adlandırılıyor ve Osho Rajneesh'in Alman öğrencilerinden biri olan Sw. Prem Dhyan tarafından bir makalede yayınlanmıştı.
Başlıca problemlerinizin bir listesini yapın ve yaparken gülün.
Daha sonra değişik yüzler yapın ve yüz kaslarınızı beş dakika boyunca gerin.
Beş dakika boyunca gülün ve/veya ağlayın.

Beş dakika boyunca sessiz olun.

Meditasyon

Tekrar tekrar Reiki enerjisinin saf ve basit olduğunu belirttik. Bu konu için din, astroloji, Yeni Çağ, psikoloji, kişisel gelişim, kanal açma, beden çalışımı veya hatta tedaviyle ilgili bir şey yapmaya gerek yok. Bütün bu sıfatları Reiki'ye veren ve ona kendi zevkimize göre giysiler giydiren biziz.
Şu ana kadar karşılaştığım her Reiki öğretmeni ruhanilikle ilgiliydi, Reiki yüzünden değil, ona rağmen. Birçoğumuz Reiki'yle tanışmadan çok önce ilgi alanımızı keşfetmiştik.
Gençken Raja Yoga'yla tanıştığımdan beri, seçimim meditasyon oldu. Benim için, kişilik gelişiminin karşısındaki asıl madde meditasyondur. Onsuz bütün diğer ruhani alanlar değersiz ve hatta sapmamıza neden olabilirler.
Reiki, meditasyonun iç dünyasına çok nazik bir giriş olabilir. Eğer azami ilgiyle yaparsak kendimizi veya başkalarını tedavi ederek geçirdiğimiz zaman bir meditasyona dönüşür.
En yaygın ve kolay meditasyon metodu, nefesimizi gözlemektir. Bu Budist geleneklerinde Vipassana veya "anlayış meditasyonu" diye adlandırılır. Reiki çalışırken kolaylıkla yapılabilir.
İşte nasıl olduğu: 45-60 dakika oturmak için rahat bir yer bulun. Bu hergün aynı zamanda ve aynı yerde oturmanızı sağlar ve sessiz bir yer olması gerekmez. En rahat ettiğiniz pozisyonu bulana dek deneyin. Günde bir veya iki kez oturabilirsiniz ama en azından yemekten bir saat sonra veya yatmadan bir saat önce yapmayın. Sırtınız ve başınız dik olarak oturmanız önemli. Gözleriniz kapalı olmalı ve bedeniniz olabildiğince durgun olmalı. Eğer ihtiyacınız varsa, bir meditasyon oturağı, düz sırtlı bir sandalye veya herhangi bir yastık düzeni kullanın. Özel bir nefes alma tekniği yoktur. Sıradan, doğal nefes alma en iyisi. Vipassana nefesin uyanıklığı üzerine kuruludur, dolayısıyla her nefesin inişi ve çıkışı duyunun en açık hissedildiği yerde gözlenmelidir. Burunda veya karın bölgesinde veya solar pleksus'ta...
Vipassana konsantrasyon değildir ve amaç bir saat boyunca nefesinizi gözlemlemek değildir.
Düşünceleriniz, hisleriniz ve duygularınız yükseldiğinde veya dışarıdan sesler, kokular ve esintiler farkettiğinizde, ilginizin onlara kaymasına izin verin, gelen ne olursa olsun gökyüzünden geçen bulutlar gibi algılanabilir, ona ne yakınsınız, ne de reddedebilirsiniz. Ne zaman bir şey izlemeyi seçerseniz, nefesinizin uyanıklığına çevirin.
Hatırlayın ki özel bir şeyin olması amaçlanmıyor. Ne başarı ne başarısızlık var, ne de bir ilerleme var. Analize etmek veya düşünmek için bir şey yok. Ama sadece anlayış olabilir. Sorular ve problemler aniden eğlenilecek gizemlere dönüşebilir. (The Orange Book Osho Rajneesh)

Mutluluk

Benim anladığım kadarıyla bütün istekler, ruhani veya maddi, mutlu olmaktan geçiyor. Bu arabayı ya da bu evi sadece bir sebepten almayı istiyoruz, mutluluk

arayışı adıyla. Ancak, mutluluk çok zor bulunur bir konuktur. Aynı gölge gibi. Yakaladığımızı düşündüğümüz an gidiverir.
Bir istek tamamlandığında, diğer biri hemen hemen anında onun boşluğunu doldurur. Havuç her zaman yüzümüzün önünde asılıdır...
Hatta isteklerimizi mutluluğu ertelemekte kullanırız., “bunu veya bu isteği yaptığım zaman mutlu olacağım” diyerek ... Kötü haber şu ki mutluluk hiçbir zaman gelecekte bulunmaz. İyi haber: O şimdi, bütün zamanlarda bizimle beraber buradadır. Sadece mutluluk okyanusuna gözlerini kapatıp içine bakarak dal. Bu anda, herşey mükemmel, herkes mutludur.
Bir öğrenci “Bolluk nedir?” diye sorduğunda, öğretmenim Osho’nun onu şöyle cevapladığını duydum: “Bolluk, herşey, orjinalinde olduğu gibi, mükemmel olduğunda olur.” Mutluluk halinin de aynı şekilde tanımlanabileceğine inanıyorum.

BEDEN

Reiki çalışmaları hem bedeni hem zihni rahatlatmak için çok iyi bir yol, ama tek değil. Bu noktada, Reiki'ye ek olarak, kişisel olarak kullandığım ve çok eğlendiğim iki rahatlama metdunu tanıtmak istiyorum.

1)Progresif rahatlama
Bu muhtemelen en kolay rahatlama yöntemi. Tek bir beden bölgesini rahatlatmak için, örneğin eliniz diyelim, elinizdeki bütün kasları yapabildiğiniz kadar gerin, ve bu işe bütün bilinçli enerjinizi verin. Daha fazla germeniz imkansız olduğu an, aniden serbest bırakın. Bu tam rahatlamayla sonuçlanır. Çok kolay görünüyor ama iyi yapmak isterseniz oldukça zor. El farkında olmadığımız pek çok kasa sahip. Bilinçsiz olarak gerilmeyi sürdürme eğiliminde bulunur. Bütün kasları gererek ve serbest bırakarak, kendimizi birikmiş mutsuzluklardan özgürleştirebiliriz.
Kaslarımızı germe nedenimiz rahatlamanın dilini unutmuş olmamız. Ancak, rahatlamaya gerilmenin karşılaştırmalı bir durumunu başararak ulaşabiliriz. Bu karanlığı aydınlıkla ve aydınlığı karanlıkla tamamlamakla aynı şey. Biri olmazsa, diğeri anlamsız.
Bu metod, bedenin bütün bölümlerine uygulanabilir, ama elle başlamanın en kolay yol olduğunu düşünüyorum

2)Otojenik eğitim:
Bu, yaklaşık 50 yıl önce, bir Alman doktor, Profesör J.H.Schultz tarafından bulundu. O, Berlin'de bir hastanenin nöroloji servisinde çalıştı ve bazı hastalarıyla hipnoz denedi. Yıllar sonra, hastalarının çoğunun hipnoz başlangıcında bir sıcaklık ve ağırlık hissettiklerini gözledi. Bu sıcaklık ve ağırlık hissinin rahatlamayla ilgili olduğunu düşündü ve daha sonra bunu hastaları sıcaklık ve ağırlığa teşvik ederek denedi. Sonuç bir rahatlamaydı. Normal olarak, otojenik eğitim iki aşamalıdır.
İlki öncelikle bedenimizi rahatlatmamıza yardım eder. İkincisi zihni uyarır ve bize istemsiz beden fonksiyonlarını,nabız gibi, idare etmek için egzersizler verir. Bu kitapta sadece ilkini açıklayacağım. İkinci aşama egzersizleri bir öğretmen gözetiminde yapılmalı.
İlk aşama herhangi bir fiziksel zorluk olmadan, herhangi biri tarafından herhangi bir yerde yapılır. İki temel aşaması var.ilkinde bedenimizde rahat bir ağırlık hissetmeyi öğreniriz ve ikincisinde yatıştırıcı sıcaklığı hissederiz.

Egzersizler:
Kollarınız yanda uzanın, avuç içleriniz zemine değsin ve yapabildiğiniz kadar iyi rahatlayın. (Çok yorgun olmazsanız daha iyi olur, çünkü egzersiz sırasında uyuyabiliriz. Uyumak sadece bizi egzersizi kaçırmamıza neden olacak kadar geri alır.) Herhangi bir spor gibi, pozitif sonuçlar almak istiyorsanız günlük çalışma

gerekli. Bir kez bedeniniz nasıl rahatlanacağını hatırladı mı, çalışmalar gereksizdir veya düzensiz yapılabilir. Bu metodu 15 yaşındayken okulda biriken stresle savaşmak için öğrendim. Şimdi bu şekilde ne zaman hissedersem kullanıyorum, genelde geceleyin uyumaya başlarken.
Birkaç derin nefes al ve kendine altı kere "ben tamamen rahatım" de. Solaklar için sol eli önce kullanmak daha kolay olur çünkü "kalbe daha yakın"(daha fazla ego tanımlaması).
Sonra tekrar et: " Ben tamamıyla rahatım" ve altı kez " Sağ elim rahat bir şekilde ağır." Her egzersizden sonra vücudunuzu nazikçe gererek, ayak parmaklarınızı kıpırdatın, yüz kaslarınızı oynatın ve birkaç derin nefes alın. Kendinize "Tamamen canlı, rahat ve iyi ruh hali içindeyim."deyin ve gözlerinizi yavaşca açın. Sonraki 15 dakika için araba veya herhangi bir araç sürmekten kaçının, ve "normale dönene kadar" kendinizi serbest bırakın. Egzersizden sonra birkaç dakika için kendinizi uykulu hissedebilirsiniz. Eğer ağırlık hissetmezseniz, endişelenmeyin, sadece yatak örtülerine karşı teninizi hissedin, bunun yarattığı yumuşak basıncı hissedin ve başarıya giden yoldasınız. Ayrıca sizi rahat ve dinlendirici bir şekilde aşağıya çeken küçük ağırlıklar veya yerçekimi hayal etmeniz de mümkün. Egzersiz süresince bir nedenden dolayı rahatsız olursanız, derhal bırakın, bedeninizi gerin, parmaklarınızı oynatın, yüz kaslarınızı oynatın ve derin birkaç nefes alın. Gözlerinizin açılmasına izin verin ve kendinize " tamamen canlı, rahat ve iyi ruh hali içindeyim" deyin. İlk egzersizi bir hafta boyunca veya bunu kolayca hissedene kadar uygulayın, sonra bir hafta kolunuzun aşağı tarafına (dirseğe kadar), bir hafta yukarısına uygulayın. Her zaman rahatlama formülüyle karışık 18 cümleyi söyleyin.

"Sağ kolum rahat bir şekilde ağır." (6 x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolumun aşağısı rahat bir şekilde ağır." (6 x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolumun aşağısı rahat bir şekilde sıcak." (6 x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
Sağ kolunuzu rahatlatmayı başardığınızda, sol ele geçin. Sonra sağ ayak, sağ bacak ve sağ kalçanıza doğru yukarıya hareket edin.
Sonra sol ayak gelir, vb. İki kolu da rahatlatabildiğinizde, egzersizi değiştirin ve her kol için bir emir kullanın. Bir daha üçe bölmeyin. Aynı şeyi ikisini de rahatlatabildiğinizde bacaklarınıza da yapın.
En sonunda başa vardığınız da, ağırlığı "aydınlıkla" değiştirin. Çünkü ağır bir baş rahatsız olabilir. İkinci aşama sağ kolunuzda önce "rahat bir şekilde ağırlık" hissetmek ve sonra "yatıştırıcı sıcaklık" hissetmektir . Aşağıdaki senaryoyu uygulayın:
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolum rahat bir şekilde ağır." (6 x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolum sakinleştirici bir şekilde sıcak" (6x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolum sakinleştirici bir şekilde sıcak" (6x)
"Tamamen rahatım." (1 x)
"Sağ kolum sakinleştirici bir şekilde sıcak" (6x)

Şimdi aynı modeli izleyerek Solar Plexusunuza kadar yukarı gelin. Sonra, " Solar Pexusum enerji ile akıyor."(Neşeyle ışık yayan bir enerji.) deyin. Başınıza vardığınızda, kimse sıcak bir başa sahip olmak istemeyeceğinden "başım sakinleştirici bir şekilde serin" deyin. Bu talimatları şu şekilde bir formülle karıştırmak yardımcı olabilir.(ama zorunlu değildir): "Her nefes verişimde bütün gerilimler ve endişeler bedenimi terkediyor. Her nefes aldığımda daha ve daha çok rahatlık(veya sıcaklık, rahat bir şekilde ağırlık.)bedenime giriyor."
Çoğumuz, bir iki günlük bir çalışma ile ağırlığı kolaylıkla hissedebiliriz. Ama eğer iki hafta sonunda hissedilmiyorsa bunu geçin ve "sıcaklık" egzesizine devam edin. Bazı insanlar bu şekilde daha kolay başlarlar.
Biliyorum ki hem bedeninizi hem de zihninizi bu metodu kullanarak çabuk ve etkili bir şekilde rahatlatabileceksiniz.20 yıllık eğitimin ardından anlatılan 2 basamağı 20 saniye içinde bitirebiliyorum.
Bu metod İkinci Derece Reiki ile bağlantılı olduğunda çok iyi çalışır.

Hastalık nedir?

Temel bir insan davranış modeli acıdan uzak durur ve zevk için çabalar. Bu bütün seviyelerde geçerlidir, fiziksel, duygusal, zihinsel veya "ruhsal" olsun. Ruhsal kelimesini tırnak içine aldım çünkü genelde ruhsal olarak adlandırdığımız şey aslında diğeridir, kompleks zihnimizin derin bir yüzüdür. Doğru ruhsal küre ikilik bilmez ve bu nedenle problem de bilmez.
Hastalık çok kompleks bir olgudur. Bu çizgi boyunca bir yerde enerji akışının engellendiğinin veya dengeden çıktığının göstergesidir. Bu bize bir parçamızın ilgi ve sevgiye ihtiyacı olduğunu gösterir. Ama zevkle ilgili sabit fikirlerimiz yüzünden olaya bu şekilde bakamıyoruz veya bakmaya hazır değiliz.ve hatırlatıcı için (hastalık) şükran duyamıyoruz.
Bunun yerine hastalığı ahlaki yönden kötü olarak yargılamayı öğrendik. Olabildiğince çabuk ondan uzak durmaya veya ondan kurtulmaya çalıştık. Hem doğu hem batı kültüründe çoğu insan hastalığın tanrılarının koyduğu kurallara göre yaşamamaktan kaynaklandığına inanırlar. Batıda bu günah ve ceza olarak adlandırılır. Doğuda buna geçmiş yaşamlarımıza dayanan ve şimdiki hayatlarımızda etkili olan karma birikimli işler deriz. Suç da genellikle batıda ne yazık ki birlikte anılan bir kavram haline geldi. Bu ilgiyi şu şekilde kurduk: Ben yanlış yaptım, cezamı kabul ettim(hastalık şeklinde) ve şimdi kendimi ek olarak suçluluk hissi ile zehirleyeceğim.
Hastalık ve mesajlarını biraz daha iyi anlayabilmek için ağır yükümüzden kurtulmaya çalışmalıyız.
Suçluluk, ceza ve karmalarımızdan kurtulmalıyız.
Sonraki basamak hastalığa direnmeyi bırakmak ve beden, zihin ve ruhu tekrar bir araya getirmek için yollar aramaya başlamak olacak.
Anlamamız gereken bir şey şu ki hastalık, sağlık gibi açıkça bir yoldur, devamlı hareket halinde, değişken...
Bedenimiz kendini gündüz ve gece yeniden canlandırır. Yaşlı hücreler ölür ve yeni hücreler doğar. Hiçbir şey son değildir, hiçbir hastalık tedavisiz değildir ve kimse daima sağlıklı kalamaz.
Modern tıp sadece hastalık semptomlarını tedavi eder, problemin kökünü araştırmadan bir başağrısı çektiğimizde ağrı kesici ilaç alırız. Pekçok doktor bu baş ağrısının nedenini anlamayı denemez bile.(Bir bilgisayar önünde çok vakit

harcamış olabilirsiniz, benim yaptığım gibi, ve problem uygun molalar vererek kolaylıkla çözülebilir.)
Önemli bir düzensizlik durumunda ameliyat oluruz ve semptom bedenimizden uzaklaştırılır! Ama neden çoğunlukla kalır ve dışarı çıkacak başka bir yol genelde bulur. Hastalık üzerindeki bakış açımızı genişletmeliyiz ve diğerinin yerine bütün beden zihin, sistemimizi tedavi edecek yollar bulmalıyız. Reiki pratiği semptomu izole etmekten ve onu ayrı olarak tedavi etmekten uzak durur ama tüm bedene oniki temel el pozisyonu sayesinde enerji verir. Bu bedenin kendisini iyileştirmesine olanak sağlar. Elbette gerçek şudur ki fiziksel bir hastalığın nedenini çoğunlukla bilmeyiz.
Reiki pratisyenleri olarak biz sadece evrensel yaşam enerjisi için aktive ediciler veya kanallar görevi yaparız. Tabii ki, eğer deneyimledikse, hasta beden,zihin/ruh sistemimizde neler olup bittiğini sezebiliriz. Ancak alıcı için bütün beden için tedavi daha yararlıdır. Ve hatırlayın ki; hastalık ve sağlık her zaman yan yanadır.(birdir)

Tedavide denge

Hint yogasına göre, insan bedeni “nadi” adı verilen 3 ana ve 80.000 küçük enerji kanalından oluşan “prana” ile desteklenir.
Çin kaynakları, meridyen adı verilen 12 ana ve 8 küçük enerji kanalı olduğunu söyler. Onlar diğerlerinin arasında akupunkturun ve Çin stili Qigong’un temelleridir. Her iki sistemde, bizim yaşam enerjimiz olan bu kanalların bir yerinde bir engelin olması sonucunda hastalık görülür. Hastalık bu yüzden bir noktadaki enerjinin ya yokluğu veya aşırılığından kaynaklanır.
İlk durumda, hastalık eksikliğin olduğu yerlere enerji getirerek tekrar dengelenebilir. Bu ekstra enerji desteğini kullanarak hastalıklı beden kendini iyileştirebilir. İkinci durumda birikmiş enerji daha geniş bir alana yayılır ve dolayısıyla emilir.
Aslında, iyileştirici yoktur. Bedenin ve sadece bedenin kendini nasıl iyileştireceğini bilir. Reiki (veya diğer) pratisyeni sadece katalizör olarak görev yapar.
Genel olarak, tedaviyi ikiye böleriz; manyetik ve kanallı, manyetik tedavi muhtemelen en yaygın metoddur. Mutlaka bir şekilde bir noktadan hayatımıza girmiştir. Anneler örneğin, genellikle bilinçsiz bir durum olduğundan bebekleri ile sürekli kullanırlar.Bebeklerimiz rahatsız göründüklerinde onları alır, tutar ve okşayarak daha iyi hissetmelerine kadar buna devam ederiz.
Manyetik tedavi kendi enerjinizin başka bir insana akmasına izin vermek demektir; bu metod, yetenek veya eğitim gerektirmez. Bu içgüdülerimizden biridir. Kendimizi incittiğimiz zaman yaptığımız ilk şey bedenimizin o bölümüne onu iyi yapmak için dokunmaktır ve tek bildiğimiz bunun ne kadar yatıştırıcı olduğudur.
Manyetik tedavi büyük bir dezavantaja sahiptir: eğer fazla yaparsak kendi enerji rezervimizden harcarız ve bu bizim dengemizi bozar. Başka bir problem de dokunduğumuz insanın “kötü” enerjisini yakalamamız ve sonuç olarak kendimizi hasta etmemizdir. Bu profesyonel beden işçileri için ve masaj, shiatsu ve akupunktur pratisyenleri için büyük bir problemdir. Tanıdığım pek çok manyetik iyileştirici diğerlerini iyileştirmek için kendi bedenlerine zarar verdiler,ne üzücü bir ikilem.
Eğer bir manyetik tedavi yöntemi kullanırsanız enerji-bedeninizi her seanstan sonra temizlediğinize emin olun. Bunun için şu egzersizleri kullanabilirsiniz.
Her iki elinizi soğuk, akan suyla dirseklerinize kadar yıkayın. Mümkünse tuvalete gidin.

Diz çökün ve ellerinizi parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde solar pleksuzunuza koyun, alnınız yere değecek kadar eğilirken ağzınızdan yavaş ama kuvvetlice nefes verin. Bu prosedürü üç kez tekrar edin ve sonra iki önkolunuzu da dirseklerinizden 90' lik açıyla bedeninizin önünde tutun ve ellerinizi hızla birkaç kez sallayın. Ellerinizi dirseklerinize kadar soğuk akan suyla yıkayın. Mümkünse tuvalete gidin.
Biz ikincisini tercih ediyoruz, ama eğer vaktiniz yoksa ilkini yapın.
Adından da anlaşıldığı gibi, kanallı tedavi kendi enerjimiz dışında bir enerjiyi, Evrensel Yaşam Enerjisini kullanır. Bu, inisiyasyondan sonra bir insanın farklı dillerden konuşmaya başlaması veya benzeri bir şey anlamına gelmez. Sadece o kişinin evrensel yaşam enerjisi için bir kanal veya araç haline gelmesi demektir.
Bu tedavi çeşidinin avantajı pratisyenin tükenmemesidir.
Aslında tam tersi olur. Hem alıcı, hemde verici enerji yüklenir ve bu onları birbirlerine eşitler. Hiçbir "kötü" enerji Reiki pratisyenlerine geçmez.
Çünkü, bir uzatma, oyalama veya enerjiyi yok etme yoktur. Bir Reiki seansında kelimenin tam anlamıyla "yapmaya" yer yoktur.
Kanallı tedavi,Reiki gibi, eğitim ve kanalınızı evrensel yaşam enerjisine açacak bir öğretmene(Bazen bir insan tedaviyi bir başkasına, öğretmene ihtiyaç duymadan uygulayabilir. Ama bu genellikle çok ender olur. Olduğunda bir sürpriz gibidir.) ihtiyaç duyar.

Dokunmanın sihri

Ağlayan bir bebeği rahatlatmak için ilk tepkimizin onu alıp, kucaklamamız olması rastlantı değildir. Ne yazık ki dokunuşun sırrını hayatımızda iki durumla sınırladık: acı ve seks.
Reiki yolculuğumuza başlarken, kendimizi aklımıza kök salmış bu engelleyici modelden ayırmalıyız.
Pavlov, koşullu refleksi bulan kişi, insan zihninin, aynı hayvan zihni gibi, gerçekte alakasız olsalar ve şu anki durum çok farklı bir tepkiyle sonuçlanacak olsa bile geçmişteki bir durumla bugünkü durumu özdeşleştirerek, onu kavrar.
Pavlov, bunu köpeği ile yaptığı ünlü deneyi ile gösterdi: köpeğini her besleyişinde Pavlov bir zil çaldı. Yemeği kokladığında köpeğin ağzı salgı üretiyordu, bu yeme ve sindirme olayının başlangıcıdır.
Birgün, bu deneyi aynı şekilde bir süre sürdürdükten sonra, köpeğini beslemeden sadece zili çaldı ve aynı reaksiyon gerçekleşti: hayvan tükrük salgılamaya başladı. Köpek "zil sesi ile yiyeceği özdeşleştirmeyi" öğrendi.
Modern davranış terapisi ve NLP'de bu durumu "demirleme" olarak adlandırıyoruz.
Bu genellikle, başka bir şansımız olmadan izlediğimiz, tamamen bilinçsiz bir modeldir. Ama, pozitif yönde de kullanılabilir.
Reiki fiziksel dokunuşla hem fiziksel hemde duygusal acıyı özleştirme alışkanlığımızı yenmemizde mükemmel bir araçtır.(1. Bedenimize sadece acıdığında dokunuruz. 2. Başka bir insana sadece duygusal stres altındayken veya seks sırasında dokunur veya sarılırız.)
Kendimizi her Reiki ile tedavi etmeye hazırlayışımızda kendimizi çocuğumuza veya sevgilimize dokunurmuş gibi dokunuruz ve böylece dokunuşu sevgiyle özdeşleştirmeyi öğreniriz. Kendimiz için sevgi ilk ve en önemli basamaktır. Başkalarına dokunma ve sevme 2.basamaktır ve sıra bu şekilde olmalıdır.

Bastırılmış duygular

Tüm beden işçileri ve terapistler bir şey üzerinde birleşirler: Bastırılmış duygular eğer uzun süredir bastırılıyorlarsa vücut dokularında ortaya çıkabilirler ve çıkarlar da. Dillerimizde bile bu durumu tanımlayan deyimler bulabiliriz.
Tabii ki, her hastalığı bastırılmış bir duyguya yakıştırmak gülünç olur, bu sadece çok kompleks bir durumun bir ihtimali veya bir yüzüdür. Hastalığın nedeni için sürekli sorgulama ve araştırma da bir hastalık olabilir ve kendi içinde strese neden olabilir.Ancak genelde görürüz ki Reiki tedavisi alırken, bir hasta gülmeye, ağlamaya başlayabilir veya görünür hiçbir nedeni olmaksızın, gizli kalmış hislerin açığa vurumunu yaşayabilir. Pratisyen bu durumda bu deneyimin üzerine barışçıl bir şekilde gitmek için bütün zaman ve yeri hastaya vermeli ve hem hastanın hem de diğerlerinin incinmediğinden emin olmalıdır.
Sonraları eğer hasta isterse, ne olduğu hakkında konuşmak iyi olabilir. Reiki pratisyenleri olarak sorumluluğumuz hastalarımızı her düzeyde uyum içine sokmakta yatar.
Tabii ki, kendi bedenimizi uyum içine sokmak da bizim sorumluluğumuzdadır. Yıllar sonra İsviçre'den arkadaşım, çok hoş bir iyileştirici olan Shankara ile bu konuyu konuştum. Bana, birden karım ile değişmeli olarak, sağlıklı iken, tedavi seansları uygulamamızı söyledi, bu düşünce o anda benim için bir devrimdi. Ben her zaman hastalık durumunda tedavi düşünmüştüm. Eğer bedenimizin genellikle anlık gerilimler ve bastırılmış duygularla yüklendiğini anlarsak"sağlık" ve "hastalık" diye isimlendirilen şeylerin sınırları ortadan kalkar ve bu da bize kendi beden, zihin yapımızın daha derin bir anlayışı için bir yol hazırlar.

Öneriler

Reiki ile ilgilenmeye başladığınızda anatomi ve insan vücudunun nasıl çalıştığı ile ilgili bilginizi artırmanızı öneriyorum. En kolay basamak, bir anatomi atlası edinmektir. Ben biyoloji sınıfındaki bütün zamanımı uyuyarak geçirdim ama bir anatomi atlası aldığımda o kadar etkilendim ki onu elimden bırakamadım. Bedenlerimizin ne kadar harika bir araç olduğunu anladığımda merakla bağırdım. Ayrıca, ne yediğinize, içtiğinize, okuduğunuza, düşündüğünüze, hissettiğinize, söylediğinize ve yaptığınıza dikkat etmeye başlamanız da iyi bir fikir. Eski bir Hint atasözü der ki, "yediğin olmaya başlarsın". Eklemek istiyorum: Ayrıca düşündüğün ve çok enerji harcadığın olursun.
Kişisel olarak kahve, sigara veya alkolün Reiki veya diğer bir enerji işinde zararlı olduğunu düşünmüyorum. Aslında, bildiğim en güçlü iyileştiricilerin hepsi sigara ve içki içiyor! Ancak, vücudunuzda belli sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleriniz, zorluklarınız ve noksanlıklarınız vardır ve tabii ki bunların neler olduğunu bulmak çok değerlidir.
Hangi yiyeceklere "bağımlı" olduğunuzu keşfetmek çok enteresan olabilir. Sadece birkaç ay önce arkadaşım Neehar, bana eğer sindirim sisteminiz benimki gibi düzgün çalışmıyorsa, kahve ve alkol içmemenizin ve çikolatadan uzak durmanızın yararlı olacağını söyledi. Bunları kestiğimde birden anladım ki bunlara çocukluğumdan beri bağımlıyım.İki ay boyunca günde pek çok kere çikolata yeme isteği aklımdan geçti ve gerçekten çok rahatsız, çekilme semptomları yaşadım.
Farkındalığımı güçlendirmek ve istek gücümle egzersiz yapmak için

alışkanlıklarımı denemeyi severim. Ama bu herkesin harcı değildir. Eğer aldığınız yiyecekle ilgili şüpheniz varsa lütfen bir diyetisyene danışın.
Ciddi toksin atma metodları, oruç gibi,sadece bir sağlık pratisyeninin gözetimi altında yapılmalıdır.
Lütfen, bu bölümdeki önerileri kural oalarak düşünmeyin. Aslında demek istediğim, bedeninize olabildiğince iyi davranırsanız bütün varlığınıza yardımı olur. Sağlıklı yiyecek, hafif günlük egzersizler, yürüyüş, bisiklet sürme veya yüzme gibi ve günde en az iki litre su içmek sizi formda tutar. Bedeniniz ve zihniniz size şükran duyacaktır.

ZİHİN
Onaylamalar ve Kendinizi Nasıl Yaratacağınız

Bilinçaltınız, gerçek ve kurguyu birbirinden ayıramaz dolayısıyla hipnoz, NLP veya otojeniklerle kolayca idare edilebilir. Bilinçaltımızın dili yaratımlar içerir. Dolayısıyla eğer zihninizin derinliklerini etkilemek istiyorsanız, yaratımınızın yardımına ihtiyacınız olacaktır. Bu genellikle eğitim anlamında hazırlık gerektirir. Çünkü batı yarımküredeki modern insanlar çoğunlukla beyinlerinin bir bölümünü kullanırlar, çoğunlukla da sol taraf.

Beyinlerimiz iki ayrı bölüme ayrılmıştır, sağ beyin ve sol beyin. Beynin sağ tarafı sevgi,sanat ve yaratımlardan sorumludur. Sol taraf mantıki düşünme, kurallar, sistematik yapıların karşılaştırması, dillerdeki söz dizimi gibi olgular içindir.
Sağ tarafı eğitmek için her saat veya iki saatte bir ciddi sol beyin aktivitelerine ara vermeli ve resim yapmalı, müzikle uğraşmalı veya birinden diğerine geçmek için (soldan sağa) sadece dinlenmek gerekiyor. Ayrıca bütün duyularımızı kullanarak sağ tarafı öğrenme olayımızla birleştirebiliriz. Örneğin kelime çalışırken imajine etmek, görüntülemek, hissetmek, koklamak, tatmak, dokunmak veya çalışılan objenin sesini işitmek yararlı olur. Bu verimliliği artırır.
Bu metodla stressiz ne kadar çok öğrendiğinizi farkedince şaşıracaksınız.
Her iki beyin yarımküresini de birlikte hareket ettirmek için pek çok egzersiz vardır. Biri birkaç dakika boyunca parmaklarınızdan biriyle sonsuzluk sembolünü(yan yatmış sekiz □) çizmektir. Başka biri aynı şeyi gözlerinizle yapmaktır. Bir üçüncüsü aynı modeli parmaklarınızla ve gözlerinizle aynı anda yapmaktır.
Sağ ve sol beyni aynı anda hareket ettirmek ve aynı zamanda yaratımınızı eğitmek için başka bir metod; gözlerinizi kapatmak ve sol gözünüzde alfabenin harflerini birer birer imajine etmek ve aynı zamanda sağ gözünüzden 1 de 26'ya kadar numaraları imajine etmektir. Eğer roman alfabesine alışkın değilseniz 1-26 sayıları ile bağlantılı olacak şekilde herhangi bir karakter kullanabilirsiniz. Başlangıçta zordur ama sonra hemen hemen otomatikleşir: A-1,B-2,C-3.. ve devamı. Alfabeyi birkez tamamladıktan sonra yerleri değiştirin ve tekrar başlayın, bu sefer 1-A.2-B,3-C...bunu büyük harflerle, küçük harflerle baskı harfleriyle ve el yazısıyla deneyin, göreceksiniz ki bazı karakterler ve ve harfleri görüntülemek diğerlerinden daha kolay. Ben bu egzersizi banyo küvetinde yapıyorum.
Oto öneri ile çalışan herhangi bir sistem, İkinci Derece Reiki ile başarıyla bağlanabilir. Tabii ki onaylamalar sizi ruhsal aydınlanmaya yükseltemez ama onlar psikolojik saplantılar ve sabit inançlarla iletişime geçmek için mükemmel araçlardır. Onlar bizi daha aklıbaşında yapmakta ve hayatlarımızı daha eğlenceli yapmakta çok etkilidirler. Sinir, kıskançlık, kilo problemleri, içki veya uyuşturucu alışkanlıkları ve benzeri durumlarda ilişki kurmak için kullanılabilir: kısaca insan dertlerinin bütün bir spektrumunda kullanılır.
İnsan bilinçaltının nasıl çalıştığını anlamanın en iyi yolu, daha önce belirtilen kendi zihninizle çalışmayı amaçlayan metodlardan biriyle çalışmaktır.
Kendi onaylamalarınızı veya oto önerilerinizi yaratmak çok kolaydır ama izlenebilecek pek çok prensip var.
İlki: Bütün onaylamalar pozitif bir şekilde formüle edilmeli, hayırlar ve me-ma' lar ters tepkiyle sonuçlanır. Bilinçaltımız kelimeleri anında resimlere dönüştürür. Eğer ben sana: "Lütfen, pembe bir fil düşünme" dersem, pembe fil bir an için gözünüzün önünde canlanacaktır. "başarı" veya "kanser" gibi güçlü kelimeler kolaylıkla tesir eder. Dikkatli olun! Bilinçaltımız tekrara kuvvetle tepki verir. Bu yüzden sadece içinizde iyilik ve rahata niyet eden kelimeleri kullanın.
İkinci öğüt: Bütün onaylamalar optimum tepki için kendi deneyiminizle ve anadilinizde(travmalarımızın çoğu erken çocuklukta köklendiği için)söylenmelidir. Tabii ki, ikinci dilinizde de olabilir. Eğer öncelikle kullandığınız buysa.
Üçüncüsü: Belli bir zamanda (örneğin üç haftalık bir peryotta)bir onaylama üzerine çalışın, daha sonra diğerlerinin üzerine odaklanılabilir. Eğer bir tür rahatlama veya meditasyon metodunu zaten uyguluyorsanız bunu onaylamalarınızı yapmadan 10-15 dakika önce sakinleşmek için kullanın. Kendine öneri en iyi, rahat ve sakin olduğumuzda çalışır.

Eğer hiçbir metoda alışkın değilseniz sadece yapabileceğiniz en iyi şekilde rahatlayın ve İkinci Derece Reiki bölümünde tanımlanan onaylama tekniğini kullanın.

Kullanım ve Kötüye Kullanım

Reiki kullanımı insanlarla, bitkilerle, hayvanlarla, objelerle veya geçmiş ve gelecek olaylarla herhengi bir durumda kullanılabilir. Ama profesyonel tıbbi tedavi için uygun değildir. Pekçok ülkede masaj veya(zihinsel) tedavi seansları sadece sertifikalı ve lisans verilmiş tıbbi pratisyenler tarafından verilebilir. Eğer bunlardan biri değilseniz servisinize başlamadan önce, ülkenizdeki özel kuralların ne olduğunu öğrenin. Japonya'da "tedavi" sadece bir doktor veya profesyonel bir akupunkturcu, masaj terapisti, masajla tedavi eden kimse veya benzeri tarafından uygulanabilir, lisanssız parayla tedavi yasalara uygun değildir.

Reiki düzenli veya alternatif tedavi metodları ile kolaylıkla birleştirilebilir genelde kötüye kullanılamaz. Biz Reiki veya büyük tedavi gücüne sahip değiliz. Reiki'siz evrende hayat olmazdı çünkü bu kuvvet onun kalp atışı. Reiki ile olması planlanan olur ve biz bu organizmanın sadece çok küçük bir parçasıyız ancak çok küçük bir parça olmak pasif olmak anlamına gelmez. Reiki'nin yardımıyla uyuyan enerjiyi aktif hale getirebiliriz ve onu kendimizin başkalarının ve çevremizin enerji açısından engellenmiş bölümlerine yöneltebiliriz.

Ego hayatımıza her boyut ve her yönde girer, sadece açıkça "büyük" veya "erdemli" olan durumlarda değil. Çoğunlukla dertlerimizi ego yolculuklarımıza dönüştürürüz, böylece onlara tutunabiliriz. Değişim korkusu şu şekilde iddialarla ortaya çıkabilir: "Ben dünyadaki en üzgün insanım" veya "kimse benim kadar hasta değil." Bu tavır herhangi bir değişim şansının önünü keser.

Reiki'yi bir ego yolculuğuna dönüştürmeye çalışan pekçok insan biliyorum. Onlar büyük tedavi güçlerini gösteriyor ve bulutların üstünde yürüyorlar. Bunun bile hayatın bir parçası olduğunu ve böylece kabul edilebilir ve bir amaca hizmet edebilir olduğunu anladım. Buna rağmen bu durum diğerleri için rahatsızlık verici olabilir. Bu eğer amacımız Reiki'yi daha iyi bir dünyaya, sevgi ve ilgi ile dolu bir dünyaya giden bir yol olarak yaymaksa, alınması gereken bir risk. Reiki'nin, problemlerle ilişki kurmaktan kaçınmaktan dolayı bir özür veya diğer insanlarla direkt olarak birbirimizi etkilemek için kullanılabileceği diğer durumlar var. Örneğin, eğer bir arkadaşımızla veya ailemizle sorun yaşadıysak İkinci Derece Reiki'nin uzaklık sembolünü kullanmak çok kolay olur. Ancak tabii ki diğer kişiyle problemi yüz yüze tartışmak daha iyi olacaktır.

Benim önerim, uzaklık sembolünü herhangi bir şey ve biri üzerine kullanmadan önce niyetinizi sorgulamanızdır. Bir kez bunu yaptık mı, olayları farklı bir yönden görürüz. Eğer korku veya diğer bir şüpheli güdü niyetimizi uzaklık sembolünü kullanmaya yönelttiyse, problemi çözmek için başka bir yol bulmak daha iyi olacaktır.

İkinci Derece Reiki için, sadece özel olarak siz ve Reiki tarafından tedavi edilmek istemiş kişilerde kullanmanızı tavsiye ediyorum çünkü istenilmeyen enerjiyi almak onları rahatsız edebilir. Başka biri, yönetiliyormuş gibi hissedebilir. Bu bana da olmuştu ve bu deneyimden tat almadım.

Reiki istek, etki veya aktif bağlılığın yokluğunda iyi çalışır, bu yüzden büyük bir iyileştirici veya yardımcı olmaktan veya olmayı istemekten sakının. Kural olarak,

yardım için rica edilmesini beklemelisiniz. Yardım etme ve tedavi ikincildir ve kendi açıklığınızın bir yan ürününden başka bir şey değildir. Bunları öncelikleriniz yapmaktan kaçının. Tabii ki, yukarıdaki ikazları aklınızda tutarak servisinizi önermek iyi bir şeydir.

Reiki ve Para

Bununla yüzleşelim: Hepimizin parayla ilgili saplantıları var. Para ve bununla ilgilenmek, günlük hayatımızın bir parçası olduğundan, daha iyi bir denge duyusu kazanmak istiyorsak bu hayati konuyla ilgili bütün fikirlerimizi ve önyargılarımızı sorgulamayı önemli buluyorum.
Pek çoğumuz, paranın kirli olduğu ve onu elde etmek için bir şekilde kendimizi satmamız gerektiğine ikna edildik. Paranın sevgiyi satın alamayacağı söylendi ve ben de Reiki'yi de satın alamayacağını söylüyorum. Ama aynı zamanda, sevginin veya Reiki'nin olmasını da önleyemez.
Para ve Reiki arasında doğrudan bir ilişki yok. Para düzenlenmiş enerjidir, dolayısıyla hepimiz tarafından kolaylıkla neşeyle mal ve servisler karşılığında değişilebilir. Para çok güzel bir araç olabilir, ama problem bizim ona karşı tavrımızdadır.
Diğerleri ile finansal işlerimizi her zaman zehirleyen bir şey, berraklığın yokluğudur. Bir Reiki seansı veya inisiyasyonunda, önceden "verici"nin servisi sonucu ne isteyeceğini, bu uygun görülen bir miktar para veya diğer bir karşılık biçimi olabilir, önceden belirtmesi uygun olacaktır. Diğer Reiki pratisyenlerinin servisleri için ne istedikleri göz önüne alınmamalıdır. Bu bireysel bir karar.
Ücretle ilgili çok yaygın bir yanlış düşünce, daha pahalı veya çok pahalı birşeyin daha az pahalı olanından daha iyi olması gerektiğidir. Bu süpermarket raflarındaki maddelere uygulanabilir, ama tabii ki Reiki'ye değil. Enerji enerjidir, onu transfer eden bireyle (ücret söz konusu bile değil) ilgilenmez bile.
Diğer yandan, insanların karşılıksız verilen birşeyin değerini bilmesi ve onu kabul etmesi imkansız görünüyor. En iyi örnek kendi bedenimiz, kendi hayatımız: Onlara bu kadar az değer vermemiz çok ilginçtir.
Aynı değer düşüşünün Reiki'ye olmasını önlemek için, yılların bağışından sonra, Dr.Usui, seanslar ve inisiyasyonlar karşılığında para almaya başladı. Gördü ki karşılıksız Reiki tedavileri insanlar için sadece ağrı kesici veya uyku hapı görevi gördü, hayatlarıyla ilgilenmelerini, onları değiştirmelerini sağlayamadı. Kendimde dahil, pek çok Reiki pratisyeninin, kendi işlerinde bağış kavramını er ya da geç keşfettiklerini veya ona rastladıklarını gördüm. İnsanlara servis vermek istiyoruz ve bu servisin karşılıksız olması gerektiğini düşündük. Binlerce yılın ahlaki koşullandırması bu yanlış düşünceyi yaratmıştı., ama görünen o ki her birimiz bunu kendimiz öğrenmeliydik. Bazı durumlarda, Reiki, karşılıksız verilebilir. Yakın arkadaş çevrenizde veya ailenizde örneğin, bir enerji akışı bir şekilde var. Bir pratisyen için ana-babasına veya kardeşlerine Reiki vermek çok hoş bir deneyim olabilir. Bence, karşılıksız bir seans veya inisiyasyon sadece diğer kişi gerçekten Reiki'yle iletişim kurmak istiyorsa olmalı.

Arzular ve Pozitif Düşünme

Bence, ikisi de hipnoz veya programlama olayını kullandıkları için, "pozitif" ve "negatif" düşünme arasında bir fark yok. Sürekli tekrarlarla toplum ve kendimiz tarafından iyi veya kötü, mutlu veya üzgün, akıllı veya aptal olduğumuzu

düşünmeye koşullandık. Pozitif veya negatif koşullanma çok az farklıdır: Zihinlerimiz ve yaşamlarımız zorlanmıştır, şu anda olma ve davranma özgürlüğünden yoksundur. Tabii ki, fiziksel ve psikolojik rahatımız söz konusu olduğunda, pozitif ve negatif koşullanma arasında bir fark vardır. Başlangıçtan itibaren, bize samimi olmama öğretildi. Mutlu çocuk ödüllendirilir, mutsuz çocuk güldürülür ve kızgın olan azarlanır. Eğer bu duygusal entellektüel sahtekarlık yolunda devam edersek, yaşamımız şiddetli ıstıraplar ve asabiyetle dolu olmaya mecburdur.

Erken çocukluğumuzdan beri, neyi yapamayacağımız ve hangi konuda iyi olmadığımız üzerine odaklanmaya koşullandık. Doğrusu, iyi yaptığımız şeylerin listesini çıkarmamız istense, hatırlayamayız. Diğer yandan yapamadıklarımızın bir listesini çıkarmak kolaydır. Kusurlarımız hakkında kendimizi rahat hissederiz ve aynı zamanda onlar yüzünden kendimize saygı göstermeyiz. Aşağıdaki egzersiz yapabildikleriniz ve yapamadıklarınız hakkındaki hislerinizi ortaya çıkaracaktır:

Zayıf olduğunuzu hissettiğiniz on şeyi yazın ve zayıf olduğunuz söylenen on şey yazın. Sonra ilk listeye bakın ve kendinize her madde için ne hissettiğinizi sorun . Dürüst olun. Sonra dikkatlice ikinci listeye bakın ve katılıp katılmayacağınızı görün.

Sizi sinirlendiren veya üzen şeyler bulabilirsiniz, kişisel olarak oraya ait olmadığını düşündüğünüz şeyler. Ayrıca kendinizde beğenmediğiniz ve değiştirmek istediğiniz şeylerde bulabilirsiniz. Çocukken (ve daha sonra), kötü bir hafızam olduğu söylenirdi. 30 yaşında bu egzersizi yaptığımda, birden bunun bana ağır bir yük olduğunu anladım. Hafıza eğitimi için basit metod öğrenmeye karar verdim ve üç ay içinde, günlük egzersizlerle hafıza gücüm üç katına çıktı. Eğer gerçekten değiştirmek istersek, değişim bize eğlenceli ve kolay gelecektir.

Bundan sonra, iyi olduğunuz on şeyin bir listesini yapın ve iyi olduğunuz söylenen on şeyin bir listesini yapın. Bu 20 madde yeni boyutlar açabilir, hatta hayatınızı tümden değiştirebilir. Pek çok insan 3. ve 4. listeyi yapmayı ilk ikisinden daha zor bulur. Eğer bu olursa, kendinizi rahat bırakın. Listeleri yazmak için birkaç gün ayırın, eğer gerekirse, ama pes etmeyin, bu çabaya değersiniz. Bu egzersizi 6 ay sonra tekrarlayın ve eskisiyle karşılaştırın.

Aile, arkadaşlar, eğitmenler ve her birimiz, bir noktada anlaşıyor görünüyoruz: negatifliğe kendimizi vermek.Pozitif niteliklere baktığımızdan daha büyük bir enerjiyle yanlışlarımıza ve zayıflıklarımıza bakmanın daha iyi olduğu düşüncesine yöneltiliyoruz.. Dünyadaki hemen hemen bütün eğitim sistemleri bu tavır üstüne temellendirilmiştir ve insan ırkının kollektif bilinçaltı buna inanır. Ben hem yeteneklerimizin hem de limitlerimizin farkında olmamızın, psikoljik yaratımlarımızı anlamamız ve böylece tamamlanmış ve aklı başında insanlar haline gelmemiz için, önemli olduğuna inanıyorum.

Dünya dinleri arzularımızı bastırmayı ve onları “kötü” olarak damgalamayı öğretir. Ama binler ve binlerce yıl sonra bile, hâlâ düşlerimizden kurtulabilmiş değiliz ve eminim hiçbir zaman da kurtulamayacağız, onları bastırmaya çalışsak bile. Basit bir örnek: eğer su altında bir topu iterseniz, basıncı uyguladığınız sürece batık kalacaktır, ancak konsantrasyonunuzu gevşettiğinizde veya gitmesine izin verdiğiniz anda tekrar dışarı çıkacaktır. Bastırma doğru bir araç değildir. Arzunun yanlış bir tarafı yoktur, o doğal bir olgudur. Tabii ki, o an için doğru olandan başka bir şey arzu etmek ise sadece çok değerli zamanımızı boşa harcamaktır.

Arzularımızla başarılı bir şekilde ilişki kurabilmek için, onları ilk önce tamamen anlamalıyız; bu kökenine kadar onları izlemek anlamına gelir. Bir arzu sadece arzulanan bir şey veya durum değildir. Genellikle yelkenleri suya indirmek için

araştırılması gereken daha derin bir kökü vardır. Para arzusunu ele alalım: Eğer onu zaman içinde geriye doğru izlerseniz, sizi insanın en temel içgüdüsüne açlık korkusuna götürecektir. Endüstriyelleşmiş bir ülkede, bu koşullanmış kavram tamamen gülünçtür.
İkinci Derece Reiki'yi arzularınız üzerinde kullanmadan önce, onların üzerinde derin bir şekilde durun ve devam edip etmemeye karar verin. Arzuların çoğu yoğun araştırma ile solar. Reiki'nin bütün kişisel arzuları gerçekleştirebileceğini söyleyen birini işittim. İlk olarak bu doğru değil, ve ikinci olarak kör bir şekilde anlamsızlıkları ve kendilerini göstermek için isteklerini takip etmek Reiki ve ruhsal gelişimimizin amacı değildir.Çözüm, oluşla beraber karşılaşılan bütün ihtiyaçlarımızın anlaşılması ve onlara güvenilmesinde yatar.

Reiki ve Kanal Olma

Kanal olmak için Reiki ile özel bir uğraş gerekmez. Reiki ile evrensel yaşam enerjisine kanal oluruz, varlıklara, tanrılara veya ruhlara değil. Reiki enerjisine kanal olmak için Reiki inisiyasyonlarından başka bir hazırlığa gerek yoktur. Akıl ne bir gereklilik, ne de bir engeldir. Diğer bir deyişle: biz başka birine Reiki uygularken aklımızın orada dolaşıp dolaşmaması önemli değildir. Kanal olunmuş enerji kişilikten, bireysellikten ve duygusal veya entellektüel aktiviteden bağımsız olarak akar.
"Varlıkların" açık bir kanalı olmak için, kanal olan kişinin zihni tamamen boş olmalıdır. Örneğin kişisel düşünce ve bellekten yoksun olmalıdır. Kanal olan kişinin en azından geçici olarak egosuzluk durumunda bulunması gerekir. Eğer bu olmazsa gerçekten aktarılan madde ile kanal olan kişinin bilinçaltından doğan veya insan ırkının kollektif bilinçaltından kaynaklanan sindirilmemiş arzuları birbirinden ayırd etmek imkansız olur. Bedensiz ruhlar dil ve milletten bağımsız oldukları için kelimeleri belli bir dilde kanal olan kişiye transfer etmezler. Aktarılan "his" veya "gerçek" kanal olan kişinin berrak olmayan zihin veya belleğiyle kirletilmeden "aktarılmalı"dır. Kanal olma bir jiletin ucu gibidir. Bu onun kaderi değilse, hiçbir Reiki derecesi kişiyi bir kanal yapmaz.
Eğer kanal olma olayı sizin içinde gerçekleşirse size günlük topraklama egzersizleri (Reiki 2 bölümünde açıklandığı gibi) Tai-Chi veya Tao nefes alma egzersizleri, doğada uzun yürüyüşler ve günde en az 30-60 dakikalık zor fiziksel işler veya fiziksel egzersizler yapmanızı öneririz. Deneyimlerinizi tasdik edecek bir manevi üstad veya en azından size yolunuzda yardım edebilecek doğru ve deneyimli bir kanal(kişi anlamında) bulmanız en iyisi olacaktır.

Koma ve Ölüm

Reiki aynı zamanda bize bilinci geçici olarak kapanmış komadaki veya ölmek üzere olan hastalarla iletişim kurmanın hoş bir yolunu gösterir. İkinci ve Üçüncü Derece Reiki sembollerinin yardımıyla normal koşullar altında ulaşılamayacak insanlarla özgürce iletişim kurabiliriz, bu bizi acı ve acıma duyguları ile yoğrulmuş ve sinirli bir hal yerine şükran dolu ve görevimizi yerine getirmişiz gibi bir ruh hali içinde bırakır.
İlk önce hastalarınızla aynı hızla ve aynı modelde nefes alıp vererek uyum sağlamanızı öneriyorum. Bu daha derin bir seviyede, diğer insanla ince ve içten bir aşinalık yaratır. Daha sonra hasta ile mental düzeyde iletişim kurmak için İkinciDerece sembollerini kullanın. Bu noktada izlenebilecek pek çok yol vardır.

1) Mental tedavi:
Eğer kişi hâlâ bilinçli ise, İkinci derece bölümünde tanımlanan yeniden programlama tekniği, geçişlerinin daha barış içinde olmasına yardım etmek için kullanılır. Ancak bunu bilinçsiz bir hasta ile hasta tarafından daha önce yapılmış bir onaylamayı kullanarak veya sadece kendiniz kendi arzularınızdan uzak olarak bir tane yaratarak, ("tamamen rahatım ve neşe doluyum" gibi)bunu yapabiliriz.
Eğer ölmekte olan insanı iyi tanıyorsak onun karakterine uygun bir onaylama kurmak daha kolay olacaktır. Onaylamayı hasta nefes verirken söylemek en iyisidir. Kişisel deneyimim olarak; Reiki sembolleri aracılığı ile komadaki veya ölmekte olan bir insanla iletişim kurduktan sonra sessiz bir diyalog içine girerim. Söylediğim "şey" aynı anda onun "cevabı" beni şaşırtmıştır.
Karımın deneyimi tamamen farklı. O hasta ile diyaloğa girmiyor ancak sadece yaptığı şeyin (mental veya fiziksel tedavi) hasta tarafından derinden kabul edildiğini hissediyor ve hayatın son dakikaları olabilecek bir neşe ve cesaret kaynağı ile yüzleşiyor.
Onun amcalarından biri geçenlerde vefat etti. Ona Reiki seansı verdikten sonra hastaneyi her terkedişimizde onu mutlu etmiş hissettik. Amcasının sağlığı her ziyaretimizden sonra şiddetle arttı ve en sonunda barış dolu bir geçiş yaptı. Cenaze töreninde ve krematoryumda(ölüyü yakma işlemi) onunla iletişim kurup, hoşçakal diyebilmek için İkinci Derece sembollerini kullandık. Hayatının finalinde Reiki'yi kullanma şansımız olduğu için çok şanslı hissettik.
Hindistan'da Poona'daki "Osho Commune International"da geçirdiğim 3 yıl boyunca pek çok bedenin yakılışını gördüm ve Japonya'da ilk ölü yakma törenini görünceye dek bunun güzel bir adet olduğunu düşündüm. Görünen o ki ölüm korkusu bize öldüğümüzde bir şey hissetmemizi önlemek için süper etkili otomatikleştirilmiş bir fabrika sistemi yaratmaya yöneltmişti. Reiki sembolleri, modern bir ölü yakma töreninin steril atmosferine kutlayıcı bir enerjiyi geri döndürdüğünde mucizeler yaratabilir.

2.Fiziksel Tedavi:
Çok büyük acı çeken veya korku içinde olan birinin biraz daha iyi hissetmesini sağlamak için, İkinci Derece Reiki sembolleriyle iletişim kurarak başlayın. Daha sonra uzaktan tedavi seansı veya canlı el pozisyonlarıyla bir seans ile devam edebilirsiniz.
Genelde, eğer hastanın soluması başta biraz ağırsa, birkaç dakika içinde yavaşlayacak ve derinleşecektir. Eğer kişi ciddi fiziksel acılardan şikayetçiyse, bedene tamamen dokunmaktan kaçınmak yararlı olabilir. Deneyimlerim bir eli solar pleksusun üstünde veya hemen üzerinde ve diğer eli de başın tepesinin üstünde veya hemen üzerinde 10-15 dakika için tutmak hasta için çok rahatlatıcı olabiliyor.
Bu bölümü, zamanı gelmiş birini Reiki'yle tekrar hayata döndürmenin mümkün olmadığını ve buna karışmanın da sizin işiniz olmadığını söyleyerek kapatmak istiyorum. Ölümü yaşadığımız bu büyük gizemin bir parçası olarak görmeyi öğrenmeliyiz, ve bunu yapabildiğimiz kadar kutlayabilmeliyiz.

Dürüstlük

Ego sahtekarlığın avantajlarına inanır. Kendini bütünden soğuttuğunu düşünerek, hayatı kendi iyiliği muhtemelen de başkalarının talihsizliği için idare etmeye

çalışır. İkilik veya onun illüzyonu onun vergisini alır. Birkez “diğerine” yarar bir kesinlikle baktığımızda, hayal etmenin sınırları kaybolur ve kendimize, diğerinin aynasından bakmaya terkediliriz. Dolayısıyla dürüstlük gerçekten dışsal bir değer değil, sevginin içsel halidir.
Eğer dürüstlük suçluluk veya korkudan doğuyorsa, tamamen değersizdir. Ve bir nitelik de değildir. Bu noktayı belirten bir zen öyküsü var:
İki keşiş bir nehri geçmek üzereydiler ki, nehri kendi kendine geçemeyen güzel bir kadına rastladılar. Yeminlerini bozarak, keşişlerden biri onu omuzlarında karşıya taşıdı. Diğeri şok olmuştu ama varacakları yere varıncaya kadar kızgınlığını kendine sakladı. İlk keşişe:”Kuralları bozdun ve bunu manastırın baş rahibine şikayet etmek zorundayım.” Buna karşılık ilk keşiş şöyle cevapladı: “ Ben kadını nehirde bıraktım ama sen onu hâlâ taşıyorsun.”
Farkındalık bütün davranışları temizler.

Ego

Bir keşiş Joshu’ya sordu: “Bir köpek Buda doğasına sahip mi?” Joshu cevapladı: “Mu!”(Bu çince’de ne evet ne hayır anlamındadır.) Aynı cevap şu soru içinde uygun olabilir : “Ego var mıdır ?” Bu gizemli güç, ego, tam olarak ne? Sürekli kendini (bizi) bütünden (dost yaklaşımlarımız ve çevremizden) ayırmaya çalışan içimizdeki bir ses.
Kendini daha iyi, daha büyük, daha önemli ve hatta diğerlerinden daha tinsel olarak kanıtlamaya çalışır.Sonuçta, bazı aydınlanmış kişiler egoyu tamamen reddederler, bu da en büyük yanlış anlamalardan biridir. Ancak, bizim gibi tam aydınlanmamış ruhlar için ego gerçekten bir sorun yaratır. Barış, huzur ve mutluluk yolunda hep önümüze çıkacakmış gibi görünür.
Egoyu ve yaptıklarını anlamanın en iyi yolu, anlatabileceğim kadarıyla, meditasyon sanatıdır. Gruplar, kitaplar, seminerler ve meditasyonla ilgili metodlar zaten mevcut. İlgilenen okuyucu eminim ona neyin yararlı olacağını bulacaktır.

Bağımsızlık

1980’lerden beri gezegende baş gösteren önemli bir konu “ bağımsızlık” oldu.
Bosna’da Müslümanlar bağımsızlık istiyor. Eski Sovyet İmparatorluğunun parçalarından herbiri onun için uğraşıyor, Ukrayna, Çeçenistan, Moğolistan, Ermenistan, Gürcistan ad vermek gerekirse bir kaçı. Bağımsızlığa duyulan bu istek nereden kaynaklanıyor. Ben, çoğunlukla kollektif bilinçaltından yükselen ego-merkezli güç için bilinçsiz bir isteğin işlerini gördüğümüze inanıyorum.
Eğer yakından incelersek, bağımsızlığın bir mitoloji olduğunu göreceğiz: Dünyadaki ve evrendeki herşeybirbiri ile bağlantılıdır. Hiçbir insan yalnız bir ada değildir. Tropikal yağmur ormanları bizim soluk almamız için gerekli oksijeni üretirler ve ay okyanuslarımızın düzeninden sorumludur. Bu döngüler, evrenin her tarafına yayılır ve eminim ki, eğer, bütün hakkında daha çok bilgi sahibi olsaydık, herşeyin birbirine bağlı olduğunu ve birbirine güvendiğini keşfedecektik.
Ne yazık ki, bu gruplaşma Reiki’nin dünyasını etkiler ama tabii ki pozitif bir yönü de vardır. Çünkü bu kanser kendini çok açıkça gösterir, buna karşın farkındalığımızı keskinleştirebiliriz ve onu kolayca atabiliriz, eğer istersek...
Kendimize bu yolda, yoldaşlar ve daha mutlu bir insanlık olarak herkese “bağımsızlığı” istemenin tuzağına düşmekten kaçınmalarında ısrar ediyorum.

Son zamanlarda dikkatimi çeken şu ki, iş alanında, iş birlikte yapıldığı zaman sorunsuzca gelişiyor. Başarının yegane güdüsü olarak hırsın günleri sayılı.Hayatı kutlayalım ve Reiki'nin hepimize ait olduğunu hatırlayalım.

Çakralar ve fonksiyonları

Doğu felsefelerinin çoğu, vücudumuzda enerji akışını düzenleyen yedi temel enerji merkezinden veya çakralardan bahseder. 12 Reiki el pozisyonu bu merkezlerin üstüne yerleştirilmiştir ve bir bireyin optimum sağlığı ve refahı için enerjinin çakralara doğru ve çakralardan kolayca akmasına yardım eder.
Fiziksel olarak, yedi çakranın bazılarının neye benzedikleri en gizemli yanları ama zihin-beden sistemimizin bilimsel olarak tamamen anlaşılamamış bölümü olan endokrin bezlerle ilgili oldukları biliniyor.
Birinci çakra "Mulad hara" veya ana çakra diye adlandırılır ve omurganın temeline yerleşmiştir.
İkinci çakra "Swadhistana" veya kutsal çakra diye adlandırılır ve göbeğin 2-3 inç altında yer alır.

Üçüncü çakra “Manipura” veya solar pleksus çakrası diye adlandırılır ve solar pleksusta, göbeğin hemen üstünde yer alır.
Dördüncü çakra “Anahata” veya kalp çakrası diye adlandırılır ve göğsün merkezinde yer alır.
Beşinci çakra “Vishudda” veya boğaz çakrası diye adlandırılır ve boğazın ortasında bulunur.
Altıncı çakra “Ajna” veya üçüncü göz çakrası diye adlandırılır ve kaşların arasında veya biraz üstünde yer alır.
Yedinci çakra “Sahasrara” veya taç çakrası diye adlandırılır ve başın tepesinin birkaç cm. altında yer alır.
Bu yerler insandan insana değişir. Yedi temel çakranın yerlerini kendi bedeninizde doğrulamak için, anüs ve seksüel organlarınız arasından giren enerjiyi hayal edin. Daha sonra onun yukarıya birinci çakraya doğru akmasına izin verin. Onu orada hissettiğinizde, devam ederek ikinci çakraya geçmesine izin verin ve böyle devam edin.
Eğer belli bir çakrayı hissetmezseniz, sadece yukarılara doğru ilerlemeye devam edin. Enerjiyi belli bir çakrada hayal etmek yardımcı olmaz. Onu doğal akışına bırakın. Bu egzersizi istediğiniz sıklıkla yapabilirsiniz.
Aşağıda çakraların fonksiyonlarını, ilgili renklerini, elementlerini,kıymetli taşlarını, metallerini, endokrin bezlerini ve gerçeklik algılarını açıklayan bir bölüm bulacaksınız.

Çakra Bölümü

Birinci Çakra	
Renk	Kırmızı
Element	Toprak
Algı/Duyu	Kinestetik(devin-duyumsal), fiziksel
Endokrin bez	Adrenal
Değerli taş	Yakut
Metal	Demir
Fonksiyon	Beka, başarı

İkinci Çakra	
Renk	Portakal Rengi
Element	Su
Algı/Duyu	Hisler
Endokrin bez	Gonatlar
Değerli taş	Kırmızı akik
Metal	Bakır
Fonksiyon	Fiziksel sağlık,seks

Üçüncü Çakra

Renk	Sarı
Element	Ateş
Algı/Duyu	Duygu
Endokrin bez	Pankreas
Değerli taş	Safir
Metal	Pirinç
Fonksiyon	Güç, duygular

Dördüncü Çakra

Renk	Pembe/yeşil
Element	Hava
Algı/Duyu	Sevgi
Endokrin bez	Timus
Değerli taş	Emerald
Metal	Kurşun ve kalay karışımı
Fonksiyon	Sevgi

Beşinci Çakra

Renk	Mavi
Element	Eter
Algı/Duyu	Duyuş,konuşma
Endokrin bez	Troid
Değerli taş	Turkuaz
Metal	Civa,(sır)
Fonksiyon	İletişim,ifade

Altıncı Çakra

Renk	İndigo
Element	-
Algı/Duyu	Görme,gözünde canlandırma
Endokrin bez	Tükrük bezi
Değerli taş	Lapis lazuli
Metal	Gümüş
Fonksiyon	Sezgi,basiret

Yedinci Çakra

Renk	Beyaz,eflatun
Element	-
Algı/Duyu	Ruhani
Endokrin bez	Epifiz
Değerli taş	Kuartz
Metal	Altın
Fonksiyon	Ruhanilik

* Listelenmiş değerli taşlar sadece birer örnektir. Belli bir çakrayla benzer renkteki yarı değerli veya değerli herhangi bir taş aynı görevde kullanılabilir.

Ruhani Kalp

Ruhani kalp, aynı zamanda kalp çakrası veya anahata, insanın ruhsal evriminin merkezi parçalarından biridir ve özel ilgiyi hakeder. Kalp çakrası, yoğun değişikliklerin meydana geldiği yerdir: O, ego merkezlilikten sevgiye doğru yöneldiğimiz yerdir. Göğsün merkezinde bulunduğu için yukarıdaki ve aşağıdaki çakralardan gelen enerjiyi tedavi enerjisine dönüştürür.
Reiki enerjisi, pratisyenin vücuduna sembollerin kullanılıp kullanılmamasını önemsemeden taç çakradan girer. Oradan dönüştürüldüğü yer olan kalp çakrasına akar sonra kalp çakrasından göğsü geçerek iki kola doğru uzanan iki enerji kanalından akar. Bu kanalların tarifleri Çin(Qigong) veya Hint (Ayurveda) terminolojisinde bulunabilir.
Enerji daha sonra kollardan el çakralarına ve başka bir insana aktarılabileceği parmak uçlarına geçer.

Farkındalığın Yedi Seviyesi

İnsan bilincinin kendine yedi seviyede veya yedi tabakada gösterdiği söylenir.
Biz onlara yedi beden olarak bakarız. Bu yedi bedenden herbiri kozmik birliğe ulaşmamızda yardımcı olacak belli görevlere sahiptirler. Bilincin aynı ölçüde karşı konulmuş bu yedi seviyesi, bize bütüne varma yolunda korkuları ve gerilimleri gösterebilir. Her zaman var olmayan bir gelecekte var olurlar. İdeal tedavi, yedi seviye için geçerli olan herşeyin akmasına izin vermeyi içerir.
İlk beden, bizim fiziksel bedenimiz bilincimizin en kaba görünüşüdür. Görevi bize tamamen anı yaşamak, ne yaparsak yapalım, fiziksel formumuzun farkında olmayı öğretmektir: Yürürken yürüdüğümüzün ve yerken yediğimizin farkında olmayı öğretmek. Hepimiz fiziksel bedenin korkularının neler olduğunu biliriz: Hastalık, yaşlılık, ölüm.
İkinci beden eterik bedendir. Fiziksel bedenimizle aynı şekle sahiptir ama katılık ve yerçekimi etkisinden yoksundur. Düşlerimizin çoğu onula ilgidir. Eterik bedenin üstünde mantralar, semboller, tütsüler ve renk terapileri ile çalışılabilir. Görevi bize koşulsuz sevgiyi öğretmektir. Sınırı, limiti ve koşulu olmayan sevgi, bir nesne ve bir çıkar üzerine odaklanmamış tamamen özgür sevgi...

Farkındalığın Yedi Seviyesi
İnsan bilincinin kendine yedi seviyede veya yedi tabakada gösterdiği söylenir.
Biz onlara yedi beden olarak bakarız. Bu yedi bedenden herbiri kozmik birliğe ulaşmamızda yardımcı olacak belli görevlere sahiptirler. Bilincin aynı ölçüde karşı konulmuş bu yedi seviyesi, bize bütüne varma yolunda korkuları ve gerilimleri gösterebilir. Her zaman var olmayan bir gelecekte var olurlar. İdeal tedavi, yedi seviye için geçerli olan herşeyin akmasına izin vermeyi içerir.

İlk beden, bizim fiziksel bedenimiz bilincimizin en kaba görünüşüdür. Görevi bize tamamen anı yaşamak, ne yaparsak yapalım, fiziksel formumuzun farkında olmayı öğretmektir: Yürürken yürüdüğümüzün ve yerken yediğimizin farkında olmayı öğretmek. Hepimiz fiziksel bedenin korkularının neler olduğunu biliriz: Hastalık, yaşlılık, ölüm.
İkinci beden eterik bedendir. Fiziksel bedenimizle aynı şekle sahiptir ama katılık ve yerçekimi etkisinden yoksundur. Düşlerimizin çoğu onula ilgidir. Eterik bedenin üstünde mantralar, semboller, tütsüler ve renk terapileri ile çalışılabilir. Görevi bize koşulsuz sevgiyi öğretmektir. Sınırı, limiti ve koşulu olmayan sevgi, bir nesne ve bir çıkar üzerine odaklanmamış tamamen özgür sevgi...
Üçüncü beden astral beden olarak adlandırılır. İlk iki bedenle aynı şekle sahiptir ama uzaysal limit tanımaz. Bundan "astral seyahat" tanımı çıkar. Üçüncü bedenimiz aynı zamanda sınırlamalarından biri olan geçmişe gidebilir. Geçmişteki arzuların kalıntıları astral bedeni çok büyük bir gerilim yaratarak kaplarlar ve bu durumdan ne olursa olsun bu arzuları tamamen kabul ederek kurtulunabilir.
Dördüncü beden mental beden, adından da belli olduğu gibi düşüncelerden oluşmuştur. Bizim zihinlerimizle ve düşünme olayımızla bir tutulur. Bedenin gerilimi düzensizliktir. Biz daima düşünüyoruz, yaşadığımız sürece bir düşünce diğerini kovalıyor. Bazen öyle, bazen böyle yaparız. Mental bedeni dinlendirmenin yolu seçici olmayan uyanıklıktır ve bu düşüncelerimizi onlara karışmadan gözlemektir.
Beşinci beden ruhsal beden olarak adlandırılır. Bunun görevi kendini tanımadır. Beşinci bedenin ıstırabı, gizemcilerin ilahi hoşnutsuzluk dedikleri şeydir: İçimize bakarız, meditasyon yaparız ve kendimizi araştırırız ama hiçbir zaman kim olduğumuzu bulamayız. Ruhsal beden için tedavi sessiz meditasyondur.
Altıncı beden, veya kozmik beden insan olarak kendimiz ve kozmik birlik arasındaki sınırdır. Ego'nun varoluş ile, kendini bütünden ayrı tutma çabası ile son kez çarpıştığı yer burasıdır. Altıncı seviyeyi aşmanın yolu bireyselliğimizin gidişine izin vermek ve evrenin içine karışıp, kaybolmaktır.
Yedinci beden, nirvanik beden, herşeyin kaynağı olarak adlandırılır. Bu diyarda, herşey kazanılmış ve herşey kaybedilmiştir, ve kişi varoluşla birlikte hareket eder.

Kollektif Bilinç Ve Bilinçaltı

Daha önce değindiğimiz gibi, evrendeki herşey enerjiden, farklı yoğunluklardaki enerjiden oluşmuştur. Madde olarak adlandırılan şey kaba ve süratle hareket eden enerji parçacıklarından ibarettir. Radyo dalgaları ve manyetik alanlar daha yavaş ve daha saftır. Düşüncelerimiz ve duygularımız bile daha hızlı, daha saf ve daha incedir. Yine de aynı maddelerden yapılmışlardır, görünen veya ölçülebilen herşeyden yani enerjiden.
Enerjinin bir özelliği ne yaratılabilmesi ne de yok edilebilmesidir. O sadece şeklini değiştirir. Su soğutulursa buza ve ısıtılırsa buhara dönüşür ve zamanla, bir larva bir kelebeğe dönüşebilir.
Milyonlarca yıldan beri, dünyada kültürler oluştu, değişti. Duygular atalarımız tarafından deneyimlendi ve "kollektif bilinçaltı" denilen "dev bir depoda" toplandı.
Her kültür, her ne kadar bölgeden bölgeye değişse de böyle bir depoya sahip. Bunu yanlış olarak "kültür" veya "miras " olarak adlandırırız ama aslında tasarlanmamış bir "program" dır., bir bilgisayar ağının parçası gibi. Bir kere program tarafından "sahiplenilince", "kurban" belli davranış modelleri izlemeye zorlanır ve olaylar üzerinde karar verme gücüne artık sahip değildir. Bu, kader

veya ilahi takdirle karıştırılmamalı çünkü kollektif bilinçaltının “gücü” kazayla veya bilinçli olarak ertelenebilir ve ertelenir. Her birimiz tarafından uygulanan milyonlarca bilinçsiz davranış modeli örneği var, sanki transdaymışız gibi .
Örneğin, Japon turistleri yabancı ülkelere gruplar halinde seyahat etmeye iten kollektif bilinçaltıdır, yabancı bir dili konuşamama değil. Turlarla seyahat etmek onlara Japon kollektif bilinçaltını, Japonya’dan Hawaii’ye veya herhangi bir yere onlarla birlikte götürme olanağı sağlar.
Eğer yabancı bir ülkeye yalnız gidersek, kendi kültürümüzün kollektif bilinçaltı hareketlerimizi denetlemeyi bırakır ya rahatsız ya da korumasız veya tamamen özgür hissederiz.
Bir süre yabancı bir ülkede kalınca, kişi kültüre uyum sağlamaya başlar veya ona adapte olmadan önce, büyüsüne kapılır. Kendi ülkesine dönerek, aynı oyuna tekrar başlar. Bir insanın daha önce yaşadığı ülkenin kollektif bilinçaltı hâlâ biraz momente sahiptir: Bu da, yurtdışında birkaç yıl yaşadıktan sonra ülkesine dönen insanların yaşadığı zorluğu açıklar.
Bu ayrıca, neden pek çoğumuzun seyahatte takılı kaldığını açıklar,kollektif bilinçaltının baskısından özgür olma alışkanlık yaratıcıdır. On yılın çoğunda seyahat ettim, her seferinde tam oraya yerleşmiş gibi hissettiğimde tekrar çantamı toplamaya başladım.
Gurdijeff her zaman özgür bir isteğe sahip olmadığımızı vurguladı, açıkcası kendi esaretimizin farkına varana kadar belirli amaçları izlemeye zorlanıyoruz. Kısa süre sonra veya daha sonra ruhsal uyumumuza doğru bu engelle karşı karşıya kalmak zorundayız. Çare olabilecek ilk basamak kendinin farkına varış veya bir çeşit meditasyon tekniği çalışmadır. Bundan sonra, diğer herşey yerli yerine oturur.
Hayattaki herşeyle olduğu gibi, kollektif bilinçaltını tamamlayıcı bir şey daha var.Bu “kollektif bilinç” olarak adlandırılan şeydir. Bu kollektif bilginin deposudur. Bu özel veya kişisel bir saha değildir. Bu hepimize aittir. Kollektif bilinç, tamamlayıcısı gibi, dünyadaki özel mevkilere bağlı değildir. Her zaman aynı ve her ülkede her zaman ulaşılabilirdir. Güvenilir kanallar için bilgi kaynağıdır.
İngiliz bilimadamı Rupert Sheldrake, “A Now Science of Life”(Yeni Bir Yaşam Bilimi) adlı kitabında kollektif bilinci “morfogenetik alan” olarak adlandırıyor. Hayattaki herşeyin, insanların, hayvanların ve bitkilerin morfolojik alanla ilişkili olduğunu ve hayvanlar ve bitkilerin her zaman, onunla, bilgi veya öğrenme olayını gerçekleştirdiklerini açıklıyor. Ne anlatmak istediğini açıklamak için de Avrupa’ da 1970’lerden beri yapılan bilimsel testlerin sonuçlarından bahsediyor. Bir deneyde, laboratuvar fareleri daha önce bilmedikleri bir labirente bırakılıyor. Peynire giden yol üzerinde bir süre çalışıyorlar ama hedeflerine daha ve daha hızlı nasıl ulaşacaklarını öğreniyorlar.
İkinci jenerasyonun fareleri ebeveynlerden daha hızlıydılar. Ama asıl önemlisi şuydu: Benzer fareler, ilk denemede aynı labirentte istediklerine çok hızlı ulaşmayı başardılar. Pek çok kez ve değişik laboratuvarlarda uygulanan bu deney, bir tür alanın, dünyadaki bir fareye bilgiyi ulaştırarak baki kaldığını gösteriyor.
Benzer bir gözlem bir Afrika ülkesinde maymunlarla yapıldı. Bir grup, meyvesini yemeden önce yıkamaya başladı. Kısa bir süre sonra, binlerce mil ötedeki bir ülkede farklı maymunlar da meyvelerini yıkamaya başladı. Maymunlar birbirini telefonla bilgilendirmedi, sadece kollektif bilinçle bağlantı kurarak aynı bilgiyi paylaştılar.
Dünyanın her yanında, doğal tedavi sistemleri var, ve bazıları Reiki’ye çok benziyor. Polinezyalılar ve Hawaii Kahunaları Reiki’de kullandığımız el

pozisyonlarının hemen hemen aynısını kullanırlar, dolayısıyla bazı Hintliler, Avustralyalılar, Amerika yerlileri ve Tibet şifacıları da kullanıyor olabilir.
Reiki insanoğlunun kollektif bilinci veya morfolojik alanından, Dr.Usui'nin yardımıyla, filiz vermeye hazır bir tohum olarak görülebilir.
Reiki'nin son zamanlarda Batı'da ve şimdi de Japonya'da birden çok popüler olmasının nedeni, bu yıkıcı zamanlarda kendisinin daha fazla insan tarafından bilinmesini istemesidir. Ben, Reiki pratisyenlerinin sayısının 700.000 – 1.000.000 civarında rakamlara zaten vardığını tahmin ediyorum ve belki siz de, ellerinizi dünyanın birliği için kullanacaksınız.

İnisiyasyonlar
Reiki'de, evrensel yaşam enerjisi öğretmenden öğrenci inisiyasyonu yolu ile geçer. Bir Reiki inisiyasyonu, bir insandan başka bir insana enerji aktarmanın eski bir yoludur. Bilgi veya anlayış inisiyasyonda transfer edilmez, sadece saf ve sade enerji aktarılır. Reiki sisteminin derin anlayışı zamanla çalışmayla ciddi arayıcıya gelir, inisiyasyonla ulaşılamaz.
Bazı Reiki öğretmenleri inisiyasyon kelimesinden kaçınır, çünkü bu onu, tutmak veya diğer temizleme yöntemleri gibi, dinsel ayinleri çağrıştırır. Bunun yerine "uyumlama" yı kullanırlar. Ben her ikisi arasında da gerçek bir fark görmüyorum.
Bu kelime aynı zamanda bir metodu da anlatır, başka bir şeye inisiye olmayı kasteder. Çok eski zamanlardan beri tüm dünyadaki öğretmenler veya üstatlar enerjinin veya ağızla söylenemeyecek önemli bilgilerin transferi için inisiyasyonları kullandılar.
Bir örnek: Gizli formüller, dualar veya mantralar, alıcıya özel bir amaçla verilir. İnisiyasyonsuz amaca ulaşılamaz, aslında, bazı üstatlar bunun tehlikeli olacağını söylerler, örneğin, sırlarına inisiye edilmeden bir mantrayı söylemek. Diğerleri bunun işe yaramayacağını söylerler ve aynı durum Reiki için de geçerlidir.
Reiki sistemi, el pozisyonları ve tüm semboller dahil, inisiyasyonsuz işe yaramaz; çünkü evrensel enerji için kanal henüz açılmamıştır. Bu Reikinin neden gizlilik içinde yıkandığını gösterir. İnisiye edilmemiş insanlarla bu konu açıkça konuşulamaz.
İlk Birinci Derece Reiki inisiyasyonunda, Reiki öğretmeni evrensel yaşam enerjisi için öğrencide kanalı açar. Bu, onun huzuru için daha fazla kozmik enerji almasında yardımcı olur. Takibindeki her inisiyasyonla, durum şiddetlenir. Bu noktadan sonra, Reiki öğrencisi hayat boyu bir kanala sahip olacaktır.

Semboller ve Onların Gizemli Geçmişi
Daha önce değinildiği gibi, Reiki sembolleri uzun süre saklanan ve öğrencilere bir öğretmen tarafından aktarılan sırlardır.
Enerjiyi yönlendirmek ve onu belli etmek için sembolleri kullanma kavramı ilk başta biraz gariptir, buna rağmen geometrik şekillerin uzun zamandır belli enerjik özellikleri olduğu bilinir. Hepimiz gizli formüller, nümeroloji ve büyük Mısır ve Güney Amerika piramitleri hakkında birşeyler duymuşuzdur.
Sürekli olarak enerji çeşitleriyle çevriliyiz, ama nasıl kullanacağımızı unuttuk. Elektrik ve elektromanyetik dalgaların keşfi hayatlarımızın daha rahat olmasında bize çok yardımcı oldu. Reiki'yle, enerjiyi içeride, fiziksel, mental ve duygusal huzurumuz için, nasıl kullanacağımızı öğreniriz.
Bir Reiki sembolünün, bir spot ışığı veya belli bir çeşit enerjiyi özel bir noktada odaklamak için bir aktivatör görevi yaptığını söyleyebiliriz.

Bir şekilde, sembol, inisiyasyonla kullanıldığında bu enerjiye döner. Aktive edilmiş enerjinin yoğunluğu, Reiki pratisyeninin kullandığı özel bir sembole bağlıdır.
Ancak, Reiki, insanları veya olayları idare etmekte veya sihir yapmakta kullanılamaz.
En büyük sihir, kendimiz olmaktır.
Batı da pek çok kişi Reiki sembollerinin gizli kökeni hakkında spekülasyonlarda bulundu, ama oluşturlan hikayelerin çoğu tamamen asılsızdır.
Reiki kelimesi, Japonya'da halk arasında pek kullanılan bir terim değil. Araştırmalarımız bizi, onun söyleyenin korunması için kullanılan bir Şintoist mantradan geldiğine inanmaya yöneltti. Bu Reiki kelimesinin (koruma amaçlı) bir sembol gibi olduğunu anlatıyor.
Bu mantra, yüzyıllar boyu, ağızla, bir Şinto öğretmeninden öğrencisine geçti ve sadece bunu başkasına aktarmamaya söz verdiğimizde buna inisiye ediliyorduk.
İkinci Derece Sembollerinin kökeni karışıktır, çünkü hem eski Ko Şinto (eski Şinto olarak çevrildi) denilen eski Şintoizm'de hem de eski Budizm'de görülürler.
Güç sembolü ve Mental Tedavi Sembolü Sanskrit kökenlerinden biraz sapmıştır. Telafuz Japonca'dır. Bu semboller Hindistan'dan Tibet'e Çinli keşişler tarafından kopya edildikleri yere geldi. Çin' den Japonya'ya geçtiler (Not: Japon Şintoizm'i ve Budizm'i o kadar karışık olarak bibirine girmiştir ki onları ayırmak imkansızdır. Çoğunlukla birinin başladığı ve diğerinin bittiği yeri söylemek çok zordur.)
Uzaklık Sembolü pek çok "kanji" den türetilmiştir. (Not: "kanji" kelimesi uzun zaman önce Japonya'dan Çin'e getirilen bir karakterdir.)
Reiki Master Sembolü orijinal bir "kanji" dir. Aynı zaman da Budisttir ve Japonyadaki Reiki pratisyenleri onu meditasyonda kullanmada yalnız değildirler!

Enerji Olgusu

Ellerimiz, omurgamız veya çakralarımızın sıcaklaşması meydana gelebilecek olaylardandır. Daha önce hiç hissetmediğimiz şeyleri hissedebiliriz. Bazıları auraları görmeye başlayabilir, yeni sesler duymaya veya yeni kokular hissetmeye başlayabilir. Ne olursa olsun, bu bir yan etkidir ve bu şekilde anlaşılmalıdır.
Yemek pişirirken suyun kaynamasına konsantre olmayız, sadece onaylar ve devam ederiz. Eğer "kaynama" olgusunda takılı kalırsa, karnımızı hiçbir zaman doyuramayız. Aynı şey "ruhsal" olarak adlandırılan şey veya enerji olgusu için de geçerlidir, eğer aşırı dikkat harcarsak bizim gelişmemizi engelleyecektir. Çok büyük (ve çok ego-tatmin edici) güçler bile ruhsal araştırmamızın amacı değildir. Sonuçta, amacımız sadece kendimiz olmaktır.
Gelişen tedavi güçleri veya "siddhis", en fazla bir "ruhsal hobi" olmalıdır, bazı ruhani üstatlar bunun zararlı olabileceğini bile söylerler. Yüzyılın büyük Hint gizemcilerinden biri olan Swami Ramakrishna'nın hayatında aydınlatıcı bir anekdot vardır: Bir keresinde, bir "ascetic", yani su üstünde yürüyebilen biri tarafından ziyaret edilir. Ramakrishna, söylenene göre, adama bu sanatı öğrenmesinin ne kadar zamanını aldığını sorar. Yeteneği yüzünden kendini çok büyük gören "ascetic", övünerek 18 yılını aldığını söyler. Ramakrishna güler ve nehri her geçmek istediğinde kayıkçının 1 paisa (1 sentten az) karşılığında geçirdiğini söyleyerek, " ve sen 18 yılını 1 paisa için mi harcadın?" der.

Yüksek Benlik

Bu, Yeni Çağ dilinden olan, beni hep gülümseten bir kelime. Yüksek Benlik ona nasıl ulaşacağınızı bildiğinizde, sizinle konuşan, sizi rahatlatan ve size yol gösteren tanrı-benzeri bir ses veya vasıtaymış gibi söylenir. Ben kişisel olarak internetin bu ruhsal versiyonuna inanmıyorum. Sizin ulaştığınız yer sadece bilinçaltınızdır.
Süper ego kavramı hep bana uzak oldu: eğer kendi kendimize dürüstsek, bir yüksek benliğe özlem duymamızın nedenini kendimizi olduğumuz gibi sevmememizden kaynaklandığını bulacağız. Bunun yerine şu andan itibaren bütün güçlerimiz ve zayıflıklarımızla kendimizi sevmeye ve kendimize değer vermeye başlayabiliriz.
Aşağıda bize, kendimizi takdir etme yolunda yardımcı olabilecek bazı egzersizler var:
Kendi beden ve zihnine sevgiline, bütünlüğü içinde değer verdiğin bir kişiye bakıyormuş gibi bak. Ne yazık ki kendimize nasıl sevgiyle bakacağımızı unuttuk ama bazılarımız hâlâ bir başkasına bu şekilde bakabileceğinizi biliyor. Bu teknik, durumu tersine çevirmeyi amaçlıyor, bu sevgi okunu kendi üzerimize döndürmek için yapılan bir hareket. Ramana Maharshi'nin, J.Krishnamurti'nin, Meher Baba'nın veya Osho'nun fotoğraflarını ne zaman görürsem kendi fiziksel formlarından başlanarak yaşayan her şeye gösterdikleri hürmetten dolayı heyecanlanırım. Ellerini dizlerinin üzerinde büyük bir sevgiyle ve şükranla dinlendiriş biçimlerini görünce, bizler sanki robotlar gibi görünüyoruz.
İlişkilerinizde tamamen dürüst olun. Hepimizin bildiği gibi bu yapılması oldukça zor bir şey ama eğer insafsızca devam edilirse, kendini kabul etmeyle sonuçlanacaktır. Dürüstlükle sevdiğimiz insanları incitmekten korkarız ama asıl problem korkudur.. ve korku hiçbir zaman hayatlarımızda karar verici bir faktör olmamalıdır. Dürüst olmak tam anlamıyla insanları incitmeyi gerektirmez, sadece en başta biraz cesarete ihtiyaç vardır. İlk kez karıma erotik bir rüya gördüğümü anlatmaya karar verdiğimde, bunun hakkında konuşmak saatlerimi aldı. Ve onun hâlâ beni sevdiğini anladığımda gerçekten çok rahatladım.
Kendi içini araştır ve kendinde sevebileceğin on özelliğin listesini yap. Eğer on'dan fazla bulursan, yazmaya devam et. Liste tamamlandığında, bir hafta boyunca madde madde ilerle ve gerçekten kendine değer ver. Bu egzersizin amacı kendini sürekli " ben harikayım,ben harikayım, ben harikayım, ben harikayım" diye tekrar ederek hipnotize etmek değil. Bu çeşit bir onaylama tamamen yararsız, çünkü bir şey imajine etmek istemiyoruz, sadece gerçekte nasılsak o şekilde mükemmel olduğumuz gerçeğini anlamak istiyoruz.
Farklı bir insan olmanıza izin verin. Eğer yaparsanız, diğer insanların yargılamalarından korkmayacaksınız.
Sevdiğiniz işi bulun. Eğer günlerimizi sevmediğimiz bir şey yaparak geçirirsek, kendimizi sevmeye karşı çalışırız.

Diğer Elle Tedavi Grupları

Tsuguharv Asuke, Elle Tedavi Teknikleri adlı kitabında İkinci Dünya Savaşından önce Japonya'da görülen 20 kadar farklı, Şinto temelli elle tedavi gruplarından bahsediyor. Çoğu o zamandan beri görünmüyorlar ama bir kaçı hâlâ mevcut. Galiba, "Nihon Reiki Gakkai" (Japon Reiki Topluluğu) diye adlandırılan grup hepsinin özü. Bazı insanlar, Reiki'yi bulanın Dr.Usui değil de, Taireidou adlı bir grubun üyesi olan Bay Morihei Tanaka olduğunu iddia ediyor. O sözde

Dr.Usui'nin öğretmeniymiş. Ancak Taireidou yok olduğu için bu iddiayı kanıtlamak imkansız. Dr.Usui'nin Bay Tanaka'dan ne öğrendiğini bilemiyoruz.
Savaştan sonra hayatta kalan diğer gruplardan birkaçı: Mahikali Kyodann, Kyuusei Kyo, Omoto Kyo, Kurozumi Kyo, Konkou Kyo ve Tenri Kyo. Kyuusei Kyo'da, Johrei diye adlandırılan belli bir elle tedavi yöntemi var. Bazı Amerikalı Reiki öğretmenleri kendilerini Johrei Reiki Üstadları olarak adlandırır. ABD'deki Johrei arkadaşlığına göre, Reiki Johrei'yle aslında tam olarak ilgili değil ve ikisi karıştırılmamalı. Aşağıdaki W.L.Rand tarafından gönderilen ve 1995 sonbaharında bir gazetede yayınlanan bir açık mektup:

Johrei Dostluğu – Ray Toba
Johrei Dostluğu, ana çalışması tedaviyle sonuçlanan yaşamsal kuvvet enerjisine kanal olmak olan, dinsel bir organizasyondur. Kanal olan kişi, bir inisiyasyon töreni boyunca Johrei yapma yeteneğini alır. Johrei yapmak için, kanal alıcının önüne oturur ve ellerini kaldırır, bir dua okur ve tedavi enerjisi ellerinden alıcıya geçer.
Johrei Dostluğu, kar amacı gütmeyen bir dinsel ortaklık olarak 1953'de Kaliforniya'da oluşturuldu ve ülke genelindeki pek çok şehir ve eyaletteki Johrei Merkezleri ve gruplarıyla beraber Torrance, Kaliforniya'daki merkezden yönetilmeye başlandı. Johrei Dostluğu'nun prensipleri ve çalışmaları öğrencilerinin Meishu – Sama olarak bildiği Mokichi Okada'nın (1882-1955) öğretileri ve felsefesi üzerine temellendirilmiştir.
Okada, insanlığın üç büyük ıstırabı olan hastalık, yoksulluk ve mücadelenin nedenlerinin doğadaki ruhsallık olduğunu öğretti. Onları "ruhsal bulutlar" olarak adlandırdı. Daha sonra bu ruhsal bulutların Johrei çalışarak, doğal çalışmayla ve güzelliğin değerini bilerek yok edileceğini açıkladı. Johrei ve Reiki'nin herhangi bir çeşidi arasında hiçbir bağ olmadığını belirtmek gerekir. Kendilerini Johrei Reiki Üstatları olarak adlandıran insanlar tarafından Johrei Reiki diye birşeyin öğretildiğini ve çalıştırıldığını duyduk.
Ayrıca diğer Reiki üstatlarının, Johre veya Johrei yazan yazılı materyallerde, kitaplar, kitapçıklar ve broşürler de dahil olmak üzere, Johrei'yi tartıştıklarını duyduk. Johrei diye adlandırılan ve kullanılmakta olan bir sembol var. Johrei kutsal bir çalışma ve bizim dinimizin kutsal bir adıdır. Lütfen bunu yanlış olarak kullanmayın veya Johrei'yi Reiki'nin hiçbir çeşitiyle bağdaştırmayın..."
Arkadaşım Bayan Lynn Wakisaka – Evans, Kyuusei Kyo ve Amerikalı Johrei Dostluğu'nun aynı kökenden geliyor olmasından kuşkulanıyor, çünkü her ikisi de Johrei metodu öğretiyor ama bu hâlâ araştırılıyor.
Kişisel olarak, Dr.Usui'nin öğrencilerinden birinin Reiki'ye inisiye edildikten sonra yukarıdaki gruplardan birinin bir parçası olmasını veya kendi grubuna başlamış olmasını mümkün görüyorum. Japonya bir sentez ve kaçakçılık ülkesidir. Telif hakları sürekli ayaklar altına alınır ve Reiki'de bir istisna değil. Reiki öğrencilerimizden biri, karıma ciddi olarak Reiki'ye kendi ismini verip veremeyeceğini sordu, karım da " kahve" yi "çay" olarak adlandırma isteğine sahip olmanın garip göründüğünü söyleyerek cevap verdi!
"Öğrencilerimiz"den biri- Tokyo'da büyük bir seminer şirketi için çalışıyordu- Reiki ilanlarında Reiki'yi Sapporo yerine Hindistan'da öğrendiğini söylüyordu.
İnsan egosu tüm dünyada aynı şekilde çalışır ve ister beğenelim ister beğenmeyelim, saflık dışarıda bulunamaz, o kendi kalbimizin hazinesidir.

Kurama Dağı

Kurama Dağı, Dr. Usui'nin Reiki inisiyasyonunu aldığı yer, Kyoto'nun kuzey ucunda yer alır. Yüzyıllardır, bir güç noktası, uğurlu bir yer olarak bilinir. Kurama Dağı'nda Reiki'yle doğrudan bir halka oluşturdukları eski bir Budist tapınağı var. Bu tapınak "Mikkyo" mezhebi olarak adlandırılan, Tibet Budizmi kökenli bir mezhebin bir parçasıdır.
MS 770 yılında inşa edilmeye başlandı. 1200 yıllık tarihinde, 8 kez alev alev yandı (Reiki yangını)(Not: Japon türbe ve tapınakları tahtadan yapılır.) ve bir kere de sel bastı. 1974'te nihayet yangınla mücadele etmek için çok büyük su depoları yapıldı. Kurama Tapınağı insan eliyle yapılan ve "Doğal Hazine"nin bir parçası olan pek çok şeye evsahipliği yapıyor. En önemli parça 1238'de tapınağı tamamen yok eden bir yangından kurtarılan bir Vishamonten heykelidir. Asiller ve güçlüler ruhsal sığınakları olarak Kurama Tapınağı'nı el üstünde tutarlar.
Pek çok Japon İmparatoru buraya dua etmek için gelirdi ve tapınak görevlilerine dağı ve ormanlarını doğal şekliyle korumalarını emrederlerdi. Dağın kendisi, Kurama Tapınağının manevi sembolüdür.
Kurama Tapınağı'nın felsefesinin temel isteği, sonten olarak adlandırılır ve evrensel yaşam enerjisi olarak çevrilir,ve bu bütün yaradılışın kaynağı olarak düşünülür. Bu kesin bir gerçektir ve tüm dinler arasındaki farklılıkların üstündedir. Bu bütün evrene ve, tabii ki, insanlığa yayılır. Sonten dünyada kendini üç ana belirtiyle gösterir:sevgi, ışık ve güç. O bu üçünden yapılmıştır, ama onu oluşturan her parça da kendi içinde bütünlüğe sahiptir.
Sevgi "ay"a karşılık gelir. Onun ruhsal efendisi, Buddha'nın kendini gösteriş biçimlerinden biri olan Senju Kanzeon Bosatsu'dur(Hindistan'da Avalokiteshvara).Işık "güneş"e karşılık gelir. Onun efendisi ya Vishamonten, ya Bishamonten ya da Tamonten(Hindistan'da Vaishravana) olarak adlandırılır. (Not: Japonca'da "vi" ve "bi"ye karşılık gelen bir ses vardır.) Güç dünya ile sembolize edilir ve Gohomaoson'la anlatılır. Gohomaoson Kurama Tapınağı'nın orijinal tanrısıdır ve Venüs'den 6,5 milyon yıl önce geldiği söylenir. Bu üçlük (sevgi,ışık,güç) Sonten'i oluşturur. Sonten Reiki Master Sembol'ün mantrası olarak bildiğimiz şeye verilen addır.(Not: Bu felsefede G.I.Gurdiyeff ve P.D.Ouspersky'nin öğretileri arasında büyük benzerlik görüyorum. Onlar dünyamızı yöneten ana ilkelerden birinin "üçün kuralı" olarak adlandırılan şey olduğunu iddia ederler. Sistemlerinde uyumlu olarak görev yapabilmek için varoluşun pozitif, negatif ve nötr üç kuvvetin dengesine ihtiyaç duyar. Bu üç kuvvet ne kötü ne de iyidir ama karşılıksızdırlar.(Reiki sembollerine bu açıdan bakmanın çok ilginç olacağını düşünüyorum.)
Eğer sevgiyle, ışıkla ve güçle uyum içinde yaşıyorsanız, mutluluğu bulacaksınız. Anlayacaksınız ki varoluş herkesle ve herşeyle, bir annenin çocuğuyla ilgilendiği gibi ilgilenir. Kendi içinizde uyumu ve sevgiyi bulun ve herşeydeki evrensel yaşam enerjisine değer vermeyi öğrenin.
Kurama felsefesi bize yaşamak için, hem içeride hem dışarıda uygulanabilecek üç ilke öğretiyor.
İlki: kötü bir şey yapma veya söyleme ve kendi üzerinde çalış.
Bu aynı zamanda kendi bedeninize, zihninize ve kalbinize zararlı bir şey yapmama anlamına da geliyor.
İkincisi: Dürüst ol ve insanlığın iyiliği için çalış.
Üçüncüsü: Kendini evrensel yaşam enerjisine daldır ve bu kaynağa koşulsuz güven.
Eğer pek çok insan bu ilkelerle yaşarsa, ışık tüm dünyaya yayılacaktır.

Eski zamanlardan beri Kurama Tapınağı'nda evrensel yaşam enerjisinin bu felsefesini kucaklamanın iki yolu olmuştur. Biri burada dini bir törende bulunmak ve diğeri tapınağın baş papazı tarafından inisiye edilmek. Herhangi biri - hangi inanış, din veya ülkeden olduğu farketmez - eğer bütün enerjisini ruhsal gelişimine adamaya hazırsa, Kurama Tapınağı'nın gizli doktrinine inisiye edilebilir. Kendi dininizden çıkmanız gerekmez. Evrensel yaşam enerjisi güç, anlayış ve ışığı verecektir. Hangi yolda seyahat ettiğiniz önemli değil.

ÖĞRENME VE ÖĞRETME

Öğretmen ve ya Üstad

Batı kültürleri, öğrenci ve üstad ilişkileri kavramını anlamıyor. Binlerce yıl Batılı düşünce onların ahlaki değerleri, onların dilleri ve dinleri sürekli yaşanmış veya duyulmuş herşeyi sorgulama, analiz etme, mantığa göre açıklama amacıyla şekillenmiştir.
Başka bir yaşayan insana teslim olmak, kesinlikle kabul edilemez. Guru kelimesi örneğin, Asya ülkelerinde derin bir saygının ifadesi iken batıda bir hakaret olarak kullanılır. Bu düşünce, kendi mantıklı sonuna vararak çok büyük sonuçlar doğurur.
Doğu'da, bu durum taban tabana zıttır. Japonya'da örneğin, bazı yeteneklere sahip olan ve bunu açıkça gösteren kişiler saygıyla "sensei"(öğretmen olarak adlandırılır. Üstad ünvanı çok kolaylıkla kullanılabilir değildir.)
Bir üstad, kendine karşı galip gelmiş, ruhani yolculuğu sürekli bir yaşam biçimi haline getirmiş insandır. Yetenekle veya meslekle ilgili yapılacak çok az şey vardır veya hiç yoktur. Üstad ünvanını alabilmenin sadece iki yolu vardır. Ya bir öğretmenin öğrencileri onu duydukları büyük saygıdan dolayı adlandırırlar ya da bir öğrenci kendine galip geldikten sonra kendi üstadı tarafından bu şekilde adlandırılır. Bu nedenle, pek çok Reiki öğretmeni, kendim gibi, yanlış anlaşılmaları önlemek için kendilerini "üstad" olarak adlandırmazlar. Üstadlık bir şekilde başarılamaz ve alınamaz.

Öğrenme Ve Öğretme

Reiki sanatını öğrenmek isteyen biri için iki gerekli şey vardır.
1.Yapmak için bir istek ve açıklık, öğrenmeye hazır bir zihin. Kendin için Reiki öğrenme niyetini çok önemli buluyorum, bu kendi ruhani gelişimine bir yatırım gibidir. En iyisi gelecekteki öğretme ve iş imkanlarının İkinci Derecede göz önüne alınmasıdır.
2.Öğretmeye hazır, nitelikli bir öğretmen bulmak! Reiki sistemini tamamlamak, birisinin iyi bir öğretmen olması veya o kişinin öğretmek istediği anlamına gelmez. Açıkçası, Reiki sistemi bir-iki gün, hafta veya ay içinde öğretilemez; benim deneyimim şu ki Reiki aslında kendisi açık zihinli ve açık gönüllü öğretmene öğretir. Yeni Reiki öğretmenlerimize ne öğrendiklerini anlamalarından sonra öğretmeye başlamalarını öneriyoruz.
Ben, Reiki çalışmaktan bahsederken yeterlilik adına çalışmaktan bahsetmiyorum. Reiki pratiği sadece evrensel hayat enerjisi için daha açık bir kanal olmamıza yardım eder. Bunun içinde bilinçli yapılmış bir şey yok aslında.
Reiki enerjisi, tedavi uygulanırken dengelenmemiş bedenin özel ihtiyaçlarına göre kendini ayarlamakla kalmaz, ayrıca kendini zihin durumuna, Reiki öğretmeninin manevi ve psikolojik geçmişine göre de ayarlar!
Göreceksiniz ki, iki Reiki öğretmeni aynı değildir ve bu biri veya diğeri arasındaki tek farktır. Ancak, daha önce farkettiğim kadarıyla eninde sonunda kendi ihtiyaçlarınıza uyan bir Reiki öğretmeni bulacaksınız. Pek çok farklı Reiki okulu vardır, bazıları sadece kendilerinin orijinal sistemi öğrettiklerini iddia ederler. Bu, çocukça bir davranıştır. Kesinlikle bir okuldan bir okula, transfer edilen enerji

açısından bir farklılık yoktur. Tek küçük farklılık sembollerde ve inisiyasyon şekillerindedir. Dahası, bütün Reiki öğretmeneleri aynı ailenin ve soyun parçasıdır, kendilerini, geri kalandan ayırmaya çalışsalar bile. Sen onu nasıl sunarsan sun ve ne isim verirsen ver enerji enerjidir.

Reiki'yi Nerede Öğrenmeli ?

Sizin için en iyi Reiki öğretmeni kim?

Bütün Reiki öğretmenleri birdir, çünkü Reiki Master Sembolü bütün ayrımları yok eder. Teknik olarak kimden veya nerede Reiki öğrendiğiniz farketmez. İhtiyaçlarınıza uyan bir Reiki öğretmeni mutlaka bulacaksınız. Eğer şu anki öğretmeninizden memnun değilseniz, bir sonraki derece için başkasına gidebilirsiniz. Benim düşüncem öğretmeninizle aranızdaki bağın güven üstüne kurulu olması gerektiğidir. Açık bir yürek oldukça, her şey yerli yerine oturur.
Genelde kendinizi kuvvetle bunu yapmak zorunda hissetmiyorsanız Reiki öğretmeninizi değiştirmemeniz en iyisidir. Genellikle öğrenciyle öğretmen arasındaki ilişki çok derindir ve eğer isterseniz daha da büyüyebilir.
Ancak, eğer Birinci Derece Reiki inisiyasyonunuzdan sonra sizden akan enerjiyi net olarak hissetmiyorsanız, öğretmeninizle hemen konuşun. Eğer yardımı olmazsa Birinci Derece'yi tekrarlayın ve İkinci Derece Reiki'yi başka bir öğretmenden alın.
Öğrencilerimizin çoğu zaman içinde nümeroloji, kineseoloji, astroloji ile bizi sürekli kontrol ettiler, seçeneklerin bir sonu yok. Eğer bu tekniklerden hiçbirini bilmiyorsanız, bir kişiyle ilgili ilk izleniminiz olan sezgilerinizi kullanın. Çoğu Reiki okulu veya serbest öğretmen ya size bir giriş gönderecektir ya da kabulden önce sizinle kişisel olarak konuşacaklardır. Yüreğinizi izleyin.
Bazılarımız daha geniş bir grupla Reiki öğrenirken daha rahat olabilir, bazılarıysa bireysel olarak öğrenmeyi tercih eder. İki yolda kabul edilebilir ama hem bir Reiki öğrencisi hem de bir Reiki öğretmeni olarak benim kişisel deneyimim ikincisinin daha iyi olduğudur. Bireysel inisiyasyonun içten titreşimlerine, geniş grupla yapılan inisiyasyonlarda ulaşılamayabilir. Ancak, bu sadece benim kişisel tercihim. Ayrıca, bir Reiki inisiyasyonu'nun ücretinin ve yerinin karar vermenizi sağlayan faktör olmasına izin vermeyin. Biraz daha fazla seyahat etmeniz veya daha fazla ödemeniz (veya daha az ödemeniz) harcadığınız çabaya değebilir.
"Benim" Reiki'm "diğerlerinin" Reiki'sinden daha iyi diyen bir Reiki öğretmeni Reiki'yi henüz anlamamıştır ve Reiki ruhunu bir Reiki öğrencisine veremeyecektir.
AIDS, kanser veya mental düzensizlikler gibi ciddi hastalıkların bir Reiki inisiyasyonundan sonra yok olacağını söyleyen Reiki öğretmenleri elenmelidir. Bazı insanların bu iddiayı yapabilecek kadar sorumsuz olduklarını duydum.
Bazı Reiki okulları başka bir okula başlamış olan Reiki öğrencilerini kabul etmez ve onların tekrar Birinci Derece'den başlamasını ister. Diğerleri, bizimki gibi, aldırmaz ve farklılıkları ortadan kaldırmak için önceki dereceleri şöyle bir tekrar eder.

Kalbimin derinliklerinden iyi şans ve mutluluklar diliyorum!